د. ألكسندر لويد

مؤلف كتاب «شيفرة الشفاء» الكتاب الأكثر مبيعاً

أقوى من قوة الإرادة



من القلق إلى النجاح في 40 يوماً

أسرار قواعد النجاح والحب والسعادة

بسم الله الرحمن الرحيم

الطبعة الأولى

1436 هـ - 2015 م

ISBN: 978-614-02-2621-0

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (1-961+)

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 2050-1102 - لبنان

فاكس: 786230 (1-961+) - البريد الإلكتروني: jchebaro@asp.com.lb

الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb

تصميم الغلاف: علي القهوجي

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (9611+) 785107

أقوى من قوة الإرادة

من القلق إلى النجاح في 40 يوماً

أسرار قواعد النجاح والحب والسعادة

د. ألكسندر لويد

مؤلف كتاب «شيفرة الشفاء» الكتاب الأكثر مبيعاً

ترجمة

فادي داؤد

مراجعة وتحرير

مركز التعريب والبرمجة



مقدمة

منذ خمس وعشرين سنة وأنا أنتظر هذه اللحظة لأضع هذا الكتاب بين يدي الجميع. في كتابي الأخير شيفرة الشفاء ***Healing The Code*** كشفت المفتاح لشفاء مصدر المشاكل الصحية جميعها تقريباً، وأعتقد أنك ستجد في هذه الصفحات المفتاح لتحقيق النجاح في نواحي الحياة كافة. أعلم أن هذا الادعاء جريء، فأرجو أن تساعدني على تحقيقه! أنا أعرف من واقع خبرتي أن المشكلة ليست إن كان هذا سيجدي نفعاً معك وإنما يكمن الجواب في إمكانية تحقيقك له. فإذا قمت بما هو مطلوب منك، سينجح دائماً. لأنه بمجرد أن تفهم آلية عمله سيكون من شبه المستحيل ألا ينجح.

قبل أن نمضي أبعد من ذلك أود أن أطرح عليك هذه الأسئلة: ما هي أكبر مشكلة لديك؟ ما الذي تبحث عنه؟ ما هي المشكلة رقم واحد في حياتك التي تحتاج إلى تسليط الضوء عليها والتخلص منها أو التلويح بعصا سحرية عليها؟ سأطلب منك عدم متابعة القراءة حتى تضع في ذهنك مشكلة واحدة على الأقل في حياتك يجب إصلاحها، حتى لو كنت قد جرّبت كل شيء لإصلاحها ولم ينجح معها شيء.

أنا مؤمن بأن أقوى من قوة الإرادة هو العصا السحرية التي تحتاج إليها، وحتى لو بدا هذا التصريح صلفاً لكني أصر عليه، لأنني منذ خمس وعشرين سنة وأنا أشاهد هذا يحدث بنسبة تقارب المائة بالمائة مع زبائني الخاصين، وأنا واثق أنه بإمكانك تطبيق العملية المشروحة في هذا الكتاب على أي جانب في حياتك، لتراه يتحول من يرقة إلى فراشة.

يمكنني الآن أن أخمّن ما يجول في ذهنك، فأنت تفكّر بأنك سمعت ذلك من قبل، ويمكن في الحقيقة أن تكون قد سمعته مئات المرات، وبعضنا يمكن أن يكون قد سمعه عدداً من المرات لا يمكن بعدها أن

يصدق أن ما أقوله ممكن. أجل صحيح، حل سحري آخر يكلفني خمسة وعشرين دولاراً لأجد نفسي بعدها حيث بدأت! إذا كان هذا ما يجول في خاطرك فأنا محق، لقد خبرت ذلك بنفسي، لكن دعني أفشي لك سراً عن الأعمال في مجال مساعدة الذات: إن نسبة فشلها 97 بالمائة.

الفشل بمعدل 97 بالمائة في مساعدة الذات

لا شك أن معظمنا قرأوا أو اكتشفوا بأنفسهم أن الغالبية الساحقة من برامج النجاح أو مساعدة الذات فاشلة، فلو كانت ناجحة لما كنا نبحث عن آخر جديد كل عام، أليس كذلك؟ ولكان هذا المجال من الأعمال (يبلغ حجمه 10 مليارات دولار في الولايات المتحدة وحدها) قد توقف، لأنه لو كان هناك برنامج ناجح حقاً لعاش الجميع حياة سعيدة وصحية وناجحة. خذ على سبيل المثال أحد أنواع الكتب غير القصصية التي تحقق أعلى المبيعات ألا وهي المتعلقة بخسارة الوزن. من برأيك اشترى هذا العام كتب خسارة الوزن. إنهم الأشخاص أنفسهم الذين اشتروها العام الفائت، لأن كتب العام الفائت لم تجدِ نفعاً معهم! لكن السرّ الحقيقي لا يكمن في كون برامج النجاح أو مساعدة الذات فاشلة، بل في أن الخبراء في مجال النجاح يعرفون ذلك مسبقاً، وأن معدل الفشل أسوأ بكثير مما تظن.

وفقاً لأشخاص يعملون في مجال النجاح (بما في ذلك الكتب والمحاضرات وورشات العمل والبرامج وغيرها)، إن معدل الفشل في هذا المجال هو 97 بالمائة تقريباً. لقد كان زميلي وصديقي كين جونسن، الذي يملك أكبر شركة لإعداد الحلقات الدراسية في أمريكا الشمالية، يتحدث لسنوات في محاضراته المفتوحة عن شيء لا يبوح به أبناء هذا المجال إلا همساً خلف أبواب موصدة، وهو أن متوسط معدل النجاح 3 بالمائة تقريباً، ومن هذه النسبة يحصلون على ما يكفي من الشهادات لغرض التسويق، فيصوّرون لك ماكينة نجاح تصلح للجميع دون

استثناء. لكن تبعاً لخبرتهم هم ذاتهم، خلال الخمس والستين سنة السابقة، لا تبدو الحقيقة كذلك.

ما يثير الدهشة أكثر أن الغالبية الساحقة من هذه البرامج تتبع المخطط الأساسي نفسه:

1. ركّز على ما تريده.
2. استنبط خطة للوصول إليه.
3. ضع الخطة حيّز التنفيذ.

هذا كل شيء. سواء اخترت برنامجاً، كتاباً، طبيباً، أو معلماً، ستجد أنه سيعطيك هذا القالب بشكل أو بآخر. ركّز على النتيجة التي تريدها، ضع خطة لتحقيقها، ثم استخدم قوة إرادتك لتنفيذ هذه الخطة.

تبدو الوصفة منطقية، صحيح؟ طبعاً ستبدو منطقية فهذا ما كنا نسمعه طوال حياتنا. لكن المشكلة أنها لا تنفع. وفقاً لآخر الأبحاث التي أجرتها جامعتا هارفرد وستانفورد، والتي سنتناولها بالتفصيل في الفصل الأول، هذا النموذج ليس فقط غير فعال بل إنه بالنسبة لـ 97 بالمائة منا هو مخطط للفشل المؤكد.

إذا كنت تتساءل عن السبب فهو أن هذا المخطط القياسي ثلاثي المراحل - حدد ما تريده، ضع خطة، ثم اعمل على هذه الخطة حتى تحقق ما تريده - ترتكز على مكونين رئيسيين هما، توقُّع نتيجة نهائية من مصدر خارجي (الخطوتان 1 و2)، والاعتماد على قوة الإرادة (الخطوة 3). لكن، وكما سترى في الفصل الأول، إن التوقعات تؤدي أصلاً للإصابة بتوتر مزمن إلى حين تحقيق أو عدم تحقيق النتيجة النهائية - وقد أثبتت العلوم الطبية أكثر من مرة أن التوتر هو السبب السريري وراء أي مشكلة يمكن أن نواجهها في الحياة ونتيجته الأكيدة هي الفشل. أما بالنسبة إلى الاعتماد على قوة الإرادة (الخطوة 3)، فالنتيجة هي أيضاً الفشل، لكون قوة الإرادة تُستمد من قوة العقل

الواعي، بينما سنرى في الفصل الأول أيضاً أن العقل الباطن واللاوعي أقوى بملايين المرات من الوعي، فإذا حدث وتعارض العقل الباطن واللاوعي مع الوعي، لأي سبب كان، فإن الوعي هو الخاسر دائماً. والأهم من ذلك أن محاولة استخدام قوة الإرادة لفرض نتيجة معينة يرفضها اللاوعي سيرفع مستوى ما يُفعّل السبب الكامن وراء جميع المشاكل التي تواجهها في حياتك.

بكلمات أخرى، إن السبب في الفشل بنسبة 97 بالمائة في الخمس والستين سنة الماضية هو أن هذا المخطط يعلّم الفشل قطعاً، وإليك الدليل. إذا كانت التوقعات تسبب التوتر، واستخدام قوة الإرادة لتحقيق النجاح يصيب بمعدل واحد إلى مليون (وينتج عنه مزيد من التوتر)، فإن هذا المخطط لا يضمن لنا فقط عدم تحقيق النجاح على المدى الطويل، بل إن ما يتبعه سيجعل الأمور أكثر سوءاً مما لو أننا لم نجربه في الأساس.

قد تتساءل الآن إذا كان هذا المخطط هو مخطط للفشل، فلماذا إذاً يبدو لي صحيحاً وطبيعياً؟ إنها ثلاثة أسباب:

1. **هذا ما نشأت عليه:** التركيز على النتيجة النهائية يأتي من برمجتك الأصلية أو ما يُعرَف بآلية محفز/استجابة أو آلية البحث عن المتعة/تجنّب الألم. إنها جزء من غريزة البقاء لديك، وهي ما استخدمته بشكل شبه حصري في السنوات الست أو الثماني الأولى من حياتك: تريد مخروط مثلجات، خطّط للحصول عليه، اذهبْ واحصلْ عليه. وهو السبب الذي يجعله يبدو طبيعياً. المشكلة الكبرى في ذلك هي أننا لا يُفترض بنا كراشدين أن نعيش بهذه الطريقة إلا إذا كانت حياتنا مهدّدة بخطر مباشر، وبعد سن السادسة أو الثامنة من المفترض بنا أن نبدأ بالعيش وفق مبدأ

الصواب أو الخير بغض النظر عن الألم أو السعادة المترتبين عليه (سأتوسع في شرح ذلك في الفصل الأول أيضاً).

2. **هذا ما رأيت الآخرين يفعلونه**، أو بعبارة أخرى، هذا ما رأيت أنه الصيغة الصحيحة المتبعة في جميع الحالات تقريباً: فأنت ترى شيئاً تريده، فتفكر كيف ستحصل عليه، ثم تذهب للحصول عليه. لقد تم وضع هذا القالب لك من قِبل أقرانك وأساتذتك وأهلك.

3. **هذا ما كان الخبراء يعلّمونه في السنوات الخمس والستين الماضية**، وكما ذكرت سابقاً، كان هذا المخطط بمثابة الأساس لأي كتاب أو برنامج عن مساعدة الذات حقّق أفضل المبيعات لسبعة عقود تقريباً.

المشكلة في المنهج القياسي لبرامج النجاح ومساعدة الذات الحالية ليست في كونه فقط لا يماشي العصر، بل لكونه أيضاً يحتوي على عيوب تمنع البدء فيه أصلاً، ولست بحاجة إلى إحصائيات أو دراسات تؤكد أنه مخطط للفشل، فأنا أعرف ذلك من واقع خبرتي.

قبل خمس وعشرين سنة كنت أعمل مستشاراً للمراهقين وعائلاتهم لمساعدتهم في البقاء على المسار الصحيح وتحقيق النجاح في حياتهم. كنت قد تدربت على هذا المخطط القياسي لمساعدة الذات وكنت أطبقه لسنوات متعددة على كل نواحي حياتي، وعلى الرغم من ذلك وجدت أني أفشل في عملي مع المراهقين، بل وأني أفشل مالياً أيضاً حد الإفلاس. وعلى الرغم من السرور الذي كان يرتسم على وجهي، فقد كنت يائساً من الداخل. لقد بقيت سنوات أبحث عن أجوبة حول كيفية مساعدة الناس - وخاصة نفسي - لتحقيق النجاح في الحياة عن طريق الإيمان، مساعدة الذات، علم النفس، الطب، ونصائح الناس الذين أحترمهم.

لم ينفعني شيء، إلى أن وصلت إلى حد ألقيت عنده بكل شيء لأني شعرت أنه لا يمكنني العيش بهذه الطريقة أكثر من ذلك. أتذكر أني فكرت، كيف أفسدت كل شيء بهذه السرعة؟ كنت في العشرينات فقط من عمري، وشعرت أني أفشل في كل نواحي حياتي. لكن يبدو أني لم أكن قد انتهيت بعد.

في ليلة أحد عاصفة من عام 1989، بعد ثلاث سنوات على زواجي، قالت زوجتي هوب إنها تريد التحدث معي. مع أنها قالت ذلك آلاف المرات من قبل لكنها لم تقلها كما قالتها هذه المرة. عرفت في قرارة نفسي أن هناك خطباً ما، وأنه ليس بالأمر الجيد. جاهدَت لتنظر في عيني، وكان صوتها يرتجف على الرغم من محاولتها إبقاءه ثابتاً. «أليكس أريدك أن تترك المنزل. لا يمكنني الاستمرار في العيش معك أكثر من ذلك».

كنت قد تربيت في عائلة إيطالية. كنا نتناقش ونتجادل دائماً في كل شيء تقريباً، من السياسة إلى الدين وحتى في ما سنفعله في أيام العطلة، ومع ذلك لم أجد ولا حتى كلمة واحدة مناسبة للرد في تلك اللحظة الأهم في حياتي، وكل ما استطعت قوله هو... «حسناً».

وهكذا غادرت. وضّبت حقيبتي الصغيرة، وأنا بحالة من الخدر، واضعاً فيها بعض المستلزمات الضرورية، وخرجت دون أن أنبس ببنت شفة. ذهبت إلى منزل أهلي وأمضيت الليل بطوله في الفناء الخارجي أصلّي، أبحث، وأبكي. شعرت وكأنني أموت من الداخل.

ما لم أدركه في ذلك الوقت هو أن هذا كان أفضل شيء يمكن أن يحدث في حياتي. وفي غضون الأسابيع الستة التالية بدأت أمرُّ في نقطة التحوّل الأكثر إيجابية في حياتي. لقد دخلت في ما يشبه «المدرسة الروحية» حيث اكتشفت المفتاح لكل شيء: إنه أقوى من قوة الإرادة.

لكن في تلك الليلة، شعرت وكأن حياتي قد انتهت. بقيت أتساءل وأتساءل: «لماذا يحدث لي هذا»؟ لقد كان سؤالاً في محله لأنه إن كان هناك شيء من المفترض أن أكون قد نجحت فيه فهو الزواج. حين تزوجت من هوب كنا قد تهيأنا للزواج أكثر من كل من عرفناه. في موعدنا الأول، ذهبنا إلى متنزه وافترشنا بطانية على العشب، في ليلة خريفية جميلة متلألئة بالنجوم، وتحدثنا. وتحدثنا، وتحدثنا، وتحدثنا. أجل لقد تحدثنا لست ساعات متواصلة. وحتى ما يخطر ببالك تحدثنا فيه. كان هذا موعدنا الأول.

حين لم نترك شيئاً إلا وتحدثنا فيه، رحنا نقرأ الكتب سوية. كنا نشتري الكتاب نفسه - واحد عن العلاقات أو شيء كنا نهتم به نحن الاثنين - ونقرأه كل على حدة، ونضع خطوطاً تحت بعض الجمل وندون الملاحظات، لنقوم في لقاءاتنا بمقارنة الملاحظات ومناقشة ما قرأناه. لقد أجرينا استشارة ما قبل الزواج طواعية، وأجرينا اختبارات الشخصية وقمنا بمقارنتها وتحدثنا إلى استشاريين حول المسائل المحتملة وحلولها. وحين أتى موعد الزواج في 24 أيار 1986 كنا مستعدين.

ربما اعتقدنا أننا كنا كذلك: فبعد أقل من ثلاث سنوات، ها هي لا تستطيع النظر إلي، وأنا أشعر بعدم السعادة. لماذا؟

تلك الليلة التي أمضيتها في الفناء الخلفي لمنزل أهلي كانت اللحظة التي بدأ فيها تعليمي الحقيقي. لقد أتاني صوت وقال لي شيئاً لم أرغب في سماعه؛ في الحقيقة كان شيئاً مهيناً. ثم طرح علي الصوت ثلاثة أسئلة هزتني في الصميم وقامت في الحال بتفكيكي وإعادة برمجتي وصولاً إلى المصدر الحقيقي لجميع مشاكلي. ومن وقتها لم أعد كما كنت. هذه الأسئلة الثلاثة أصبحت فيما بعد البداية لمخطط النجاح وفق أقوى من قوة الإرادة. لقد حدث معي كل ذلك في لحظة، لكن تطلب

الأمر خمساً وعشرين سنة من العمل لأجعله مناسباً لأي شخص. وفي الحقيقة، يمكنني القول إنه، بشكله الحالي، هو المعاكس تماماً لمخطط مساعدة الذات القياسي ثلاثي المراحل. كما أن تأثيره معاكس أيضاً: معدل نجاحه 97 بالمائة، بناءً على خبرتي، مقابل الفشل بمعدل 97 بالمائة للمخطَط القياسي ثلاثي المراحل خلال الخمس والستين سنة الماضية.

بعد ستة أسابيع تقريباً من الانفصال، وافقت هوب مترددة على الخروج معي ثانية في موعد. لقد أخبرتني لاحقاً أنها بمجرد أن نظرت إلى عيني أول مرة في ذلك اليوم عرفَت أني لم أكن الرجل نفسه. لقد كانت محقة، فحتى لو بدوت الشخص نفسه من الخارج فقد تحولت إلى شخص آخر بالكامل من الداخل. لكن، بسبب ما عانته من ألم، لم تخبرني بذلك أو تتخلَّ عن حذرها لوقت طويل. إنما النتيجة كانت حتمية.

على الرغم من معاناتنا بعد ذلك في ما يتعلق بصحة هوب وبعض القضايا المالية([1])، لكن الأمور الأكثر أهمية في حياتنا لم تعد كما كانت في السابق، فقد كنتُ قد تحوّلتُ بفضل أقوى من قوة الإرادة، وهوب كانت قد بدأت تتحول أيضاً.

منذ ذلك اليوم بدأت أعلّم أقوى من قوة الإرادة لكل من استطعت، بمن في ذلك المراهقين وأهاليهم الذي كنت أعمل معهم في ذلك الوقت. ومهما تكن المشكلة التي يعتقدون أنهم يعانون منها، ومهما يكن الشيء الذي يحاولون الخلاص منه، كان أقوى من قوة الإرادة ما هم بحاجة لمعرفته حقاً. أما خلاصته فهي: إن أي مشكلة أو افتقار للنجاح يأتي من حالة الخوف الداخلية بشكل ما، حتى المشاكل الجسدية. وهناك اسم آخر لاستجابة الخوف هو استجابة التوتر. إذا كان الخوف هو المشكلة، فإن نقيضه، المحبة، هو الترياق. وبوجود المحبة الحقيقية، لا يمكن أن يكون هناك أي خوف. قد يبدو ذلك نظرياً جداً، لكن لحسن الحظ أجريت

في السنوات الأخيرة أبحاثاً تؤكد ذلك بشكل علمي (سنناقش ذلك في هذا الكتاب). كل شيء، بما في ذلك المسائل المتعلقة بالنجاح والظروف الخارجية، يرجع في الأصل إلى ما أنت عليه من حالة خوف داخلية أو حالة محبة.

حين بدأت بممارسة الاستشارة، كان هذا أيضاً ما بدأت بتعليمه لكل زبون في جلسات العلاج: بغض النظر عن المشكلة الحالية التي لديه - صحة، علاقات، نجاح، غضب، قلق - كنت مقتنعاً بأن أصلها الحقيقي هو مشكلة محبة/خوف. ولو أمكن استبدال المحبة بالخوف، لتحسنت أعراضه بشكل غير ممكن بطريقة أخرى.

لكني سرعان ما واجهت مشكلة. إن مجرد إخبارهم بضرورة المحبة لا يكفي، وحملهم على قراءة ودراسة المبادئ والتعاليم القديمة والتأمل فيها نادراً ما كان ينفع. حاولت أن أعلمهم «أن يفعلوا» ما أصبحت أفعله بشكل طبيعي بعد التحول لكن لم يقدر أي منهم على ذلك. وأخيراً، استنتجت أني كنت أعلمهم مخطط الفشل ثلاثي المراحل دون حتى أن أعرف ذلك! لقد كنت أطلب منهم أن يغيروا تفكيرهم الواعي القائم على الخوف بتفكير قائم على المحبة، وأن يغيروا عواطفهم المليئة بالخوف بأخرى مفعمة بالمحبة، ويغيروا سلوكهم المرتكز على الخوف بسلوك آخر يرتكز على المحبة. بمعنى آخر كنت أطلب منهم أن يركزوا على توقعات عن نتيجة نهائية من مصدر خارجي معتمدين على قوة الإرادة! كثيرون قالوا «نعم، شكراً جزيلاً على النصيحة»، وآخرون قالوا بسخرية «أجل، سوف أبدأ بذلك بعد الغداء، لا مشكلة». ثم اكتشفت لاحقاً لماذا كانوا على تلك الدرجة من التهكم، فقد كانوا يحاولون مسبقاً العيش بتلك الطريقة ولم يتمكنوا من ذلك، تماماً كما حاولت أنا مرات لا تحصى في حياتي قبل تلك الليلة في منزل أهلي ولم أقدر أن أفعل ذلك أيضاً.

في تلك الليلة حدث شيء حقيقي وتحوّلي أصبحت أسميه «ومضة التحول». لم تكن القصة أنني «قررت» هكذا أن أحب في تلك الليلة وبدأت أفعل ذلك بملء إرادتي. لقد حدث شيء ما في لحظة جعلني أحب بعفوية بطريقة لم أكن أقدر عليها من قبل، دون الحاجة للجوء إلى قوة الإرادة. لقد رأيت الحقيقة كما لم أرها من قبل، وأدركت في أعماق نفسي «وشعرت» ما هي المحبة وعرفت أنها حقيقية. وفي الحال بدأت أفكر وأشعر وأؤمن وأعمل بمحبة بدلاً من الخوف، السلام بدلاً من القلق. لقد فاض النور على العتمة وبدأت دون أي جهد أفعل أشياء كنت أجبر نفسي بصعوبة على القيام بها.

إذا شبهنا الدماغ بالقرص الصلب في الكمبيوتر، يمكن القول وكأنه تم تفكيك البرنامج القديم وإعادة برمجة دماغي في ما يتعلق بالمحبة والخوف، أو كاستبدال برنامج بآخر. وأصدقك القول إن ومضة التحوّل تلك كانت نوعاً من الرؤيا لمحت فيها الحقيقة عن المحبة في لحظة واحدة وتمسكت بها. يذكرني هذا بأينشتاين وما كتبه في مذكراته عن تجربة مشابهة تتعلق بنظريته النسبية، فقد رأى نفسه في مخيلته يمتطي شعاعاً من الضوء واعتبر هذه الرؤيا بمثابة البداية لنظريته الشهيرة (mc2=E). لقد انكشفت الحقيقة بالكامل له في لحظة - لكن استغرقه الأمر اثنتي عشرة سنة لوضع المعادلات اللازمة لإثباتها.

أدركت بسرعة أنه لا يمكنك الوصول إلى ومضة التحول بمجرد رغبتك بذلك، وعرفت أني لم «أستخرج المعادلات» بعد، إذا جاز التعبير. ما أحتاجه هو أدوات عملية يمكنني مشاركتها ويستطيع أي شخص وكل شخص تطبيقها على أي حالة، بحيث تفكك برنامج الخوف وتعيد برمجته وفقاً للمحبة على أعمق مستوى، حتى يعيش بطريقة مفعمة بالمحبة بشكل فعلي. أدوات يمكنها حقاً أن تعالج أي مسألة يعاني منها الناس، تماماً كما فعلت ومضة التحول معي.

هذا ما فعلته تماماً خلال الأربع والعشرين سنة التالية. أثناء عملي مع زبائني، اكتشفت الأدوات الثلاث (ستتعرف إليها في الفصل الرابع) التي ساعدتهم على الوصول مباشرة إلى أصل المشكلة في العقل الباطن وتفكيك برنامج الخوف وتغيير برمجتهم الافتراضية إلى المحبة. ولم يقتصر الأمر على اكتشاف الأدوات الثلاث فقط، إذ لمست بنفسي عبثية المخطط القياسي ثلاثي المراحل لمساعدة الذات. وفي هذا الكتاب سأشاركك هذه الأدوات الثلاث وأعلمك كيف تحقق أخيراً النجاح في نواحي حياتك كافة.

أول شيء فعلته حين حصلت على الإجازة في مجال الاستشارة أني قمت بتعليق لافتتي حتى قبل أن أحصل على الترخيص؛ كنت لا أزال تحت إشراف أخصائي نفسي. ثم فعلت شيئاً مربكاً حقاً لزملائي الأكثر خبرة مني، وأصبح فيما بعد مادة للتندر. لقد تقاضيت الأجر الكامل لأخصائي نفسي، 120 دولاراً للخمسين دقيقة (وكان ذلك منذ أكثر من عشرين عاماً)، وهذا شيء لم يفعله قط خبير استشاري. فانطلاقاً من خبرتي، وجدت أني أرى زبائني ما بين جلسة واحدة إلى عشر جلسات، على امتداد ستة أشهر، لتكون مشاكلهم قد حلت ولم يعودوا بحاجة إليّ. في حين أن الأخصائي النفسي يرى زبائنه مرة في الأسبوع على امتداد ستة أشهر وحتى ثلاث سنوات (ربما أنت تزور الآن أحد هؤلاء الأخصائيين). من ناحية أخرى، فإن الأخصائيين النفسيين الآخرين يعلمون زبائنهم آليات تكيف للتعامل مع مشاكلهم التي تبقى على الأرجح عالقة لبقية حياتهم، في حين كنت أصر على إيجاد حل شامل لكل المشاكل التي يعاني منها زبائني. ببساطة لقد علمتهم ما ستجده في هذا الكتاب.

بعد ستة أشهر من العمل بهذه الطريقة غير التقليدية أصبحت لائحة الانتظار لدي ممتلئة لستة أشهر قادمة، ووجدت نفسي أمام طابور من

الزملاء يقرعون بابي ويتصلون بي، إما لإلقاء الشتائم، أو على رجاء الخروج معهم لتناول الطعام، علهم يعرفون ما الذي كان يحصل، لأن زبائنهم راحوا يأتون إليّ.

لم يغير أقوى من قوة الإرادة حياتي فقط بل حياة عدد لا يحصى في عملي الخاص، وأعتقد أنه قادر على تغييرك أنت أيضاً.

النجاح بنسبة 97 بالمائة

أقوى من قوة الإرادة منسجم تماماً مع الحكمة الروحية القديمة وأيضاً مع آخر الأبحاث والنظريات الطبية. إنه النقيض لاستخدام قوة الإرادة كأداة للتركيز على كيفية تحقيق النتيجة النهائية التي تريدها، وهو يعطي أيضاً نتائج معاكسة تماماً - النجاح بنسبة 97 بالمائة وأكثر، بناءً على خبرتي خلال الخمس والعشرين سنة الماضية.

وفقاً لأبحاث سنناقشها في الفصلين الأول والرابع، فإن مخطط الفشل القياسي ثلاثي المراحل يُفعّل في الدماغ آليات يمكن أن تقوم بما يلي:

- تضعف ملكاتنا الذهنية.
- تجعلنا مرضى.
- تستنزف طاقتنا.
- تضعف مناعتنا.
- تزيد ألمنا.
- ترفع ضغط دمنا.
- تغلق خلايانا.
- تدمّر علاقاتنا.
- تسبّب لنا الخوف، الغضب، الاكتئاب، الالتباس، الخجل، ومشاكل في الجدارة والهوية.
- تجعلنا نفعل كل ما نفعله انطلاقاً من موقف سلبي حتى لو ارتسمت على وجوهنا ملامح السعادة.

بالمقابل فإن أقوى من قوة الإرادة لا يقوم فقط بتعطيل الآليات السابقة، بل يُفعّل أيضاً في الدماغ آليات أخرى يمكنها، بحسب الأبحاث الطبية، أن تقوم بما يلي:

- تحسن العلاقات.
- تعزّز الروابط العائلية.
- تقود إلى الحب والفرح والسلام.
- تقوّي نظام المناعة.
- تخفّف التوتر.
- تخفّض ضغط الدم.
- تساعد على التخلّص من الإدمان وتخفّف أعراض الانسحاب.
- تحفّز هرمون النمو.
- تعزّز الثقة والحكمة.
- تنظّم الشهية والهضم الصحي ومعدل الأيض.
- تسرّع الشفاء.
- تساعد على الاسترخاء.
- تعطي طاقة خالية من التوتر.
- ترفع مستوى النشاط العصبي.
- تفتح الخلايا لتحقيق الشفاء والتجدّد.

ما هي هذه الآليات؟ الأولى هي استجابة التوتر، وهي تنتج عن الخوف الداخلي. إنها تؤدي لإفراز هرمون الكورتيزول، الذي يمكن أن يؤدي للإصابة بجميع الأعراض المذكورة في اللائحة الأولى. أما الآلية الثانية فتتفعّل في غياب الخوف الداخلي، أي في حالة المحبة الداخلية. في هذه الحالة يتم إفراز هرمون الأوكسيتوسين (المعروف بـ «هرمون الحب») في الدماغ، الذي يمكن أن تنتج عنه كل الأعراض الإيجابية

المذكورة في اللائحة الثانية. إذاً، يمكن القول ببساطة إن نجاحنا وفشلنا يتوقفان على حالتنا الداخلية، إن كانت قائمة على الخوف أم على المحبة.

صديقي الدكتور الطبيب بن جونسون يقول إنه لو استطعنا صنع حبة تُفعّل هذه الآلية الثانية في الدماغ وتؤدي لإفراز الأوكسيتوسين بشكل طبيعي، ستصبح في الحال العقار الأكثر مبيعاً على مر الزمان، ولن تكون فقط حبة العجائب، بل ستكون حبة «السعادة والصحة الدائمتين». هل تريد وصفة لذلك؟ حسنٌ، هذا الكتاب هو وصفتك.

يمكنني الآن أن أستفيض بالشرح أكثر عما تعلمته خلال الأسابيع الستة التي قضيتها في «المدرسة الروحية»، بعد أن طردتني هوب من المنزل، قبل خمس وعشرين سنة. لقد بدأ الأمر عندما أدركت أني لم أكن أحب هوب بحق، وأني لم أكن أعرف ما هي المحبة أصلاً. والأكثر من ذلك عندما أدركت أن من بين جميع من أعرفهم، لم يكن أحد يعرف حقاً ما هي المحبة.

في الواقع، لقد أدركت أن زواجي لم يكن مبنياً على حبي لهوب في سياق علاقة حميمة؛ إنما على تفاوض وصفقة عمل، وهذه الصفقة هي بمثابة شبكة الأمان بالنسبة لي: إن فعلتِ هذا لي، سأفعل لك ذلك. وإن لم تفعلي، حسنٌ.. سيكون من الإنصاف أن أمتنع عن أمر ما إلى حين الحصول على ما ساومت عليه، صحيح؟ لو لم تكن هوب قد فعلت ما أردته وتصرفَت بالطريقة التي أردتها حين كنا نتواعد، ربما ما كنت لأطلب يدها للزواج. وحتى بعد أن تزوجنا، كنت لا أزال أتوقع من هوب أن تفعل ما أريدها أن تفعله وألا تفعل ما لا أريده، كشرط غير معلن لحبي لها. وحين لم تكن تفعل ما أريده، كنت أشعر بالانزعاج والغضب - والأمر ذاته ينطبق عليها.

هذا النوع من المحبة، الأقرب إلى صفقة العمل، هو ما يعنيه كل شخص تقريباً حين يستخدم كلمة «المحبة». لكن هناك تسمية يمكن أن تكون أدق لها وهي «ماذا سأجني منه» (What's In It For Me WIIFM)، وهي العقيدة التي قامت عليها جميع مفاوضات العمل لعقود. في سبعينات القرن الماضي، بدأت الكتب الأكثر مبيعاً تعلمنا تطبيق هذا النموذج على علاقاتنا وجوانب حياتنا الأخرى. سأفعل هذا، إذا فعلت ذلك. وكنا نشتريها - ونطبقها على حياتنا في كل وقت. وبعد ذلك نتساءل عن سبب فشلنا! إن مبدأ «ماذا سأجني منه» (WIIFM) يقوم على الخوف، وعلى الرضا العاجل (عكس الرضا الآجل. سنتحدث عنهما أكثر في الفصل الخامس)، وتؤدي حتماً إلى الفشل والألم على المدى الطويل.

المحبة الحقيقية، بالمقابل، لا علاقة لها باستجابة الآخر. إن أحببت شخصاً ما بحق ستكون بكل جوارحك معه: لا شبكة أمان، لا خطة بديلة، ولا حساب لخط العودة. المحبة الحقيقية تعني التوقف عن التفكير بما ستحصل عليه، وهكذا يمكن أن تفوز جميع الأطراف المشاركة فيها. صحيح أنها قد تؤدي لتأخير مؤقت في المتعة اللحظية، لكنها تقود دائماً إلى نجاح طويل الأمد، وإلى نوع من السعادة يفوق حدود الكلمات ولا يمكن شراؤه بالمال.

ميّز العلماء على مدى التاريخ بين هذين النوعين من المحبة باستخدام المصطلحين أغابي *(agape)* وإيروس *(eros)*. الأغابي هو المحبة العفوية واللامشروطة التي تنبع في الأصل من الله، وهنا يحب الشخص لأن المحبة جزء من طبيعته، وليس بسبب أي شروط أو ظروف خارجية أو مزايا يتمتع بها الآخر. في الواقع، إن الأغابي يولد قيمة لدى الآخر كنتيجة للمحبة غير المشروطة. أما الإيروس فهو المعاكس: إنه يستخدم موضوع الحب لمعالجة ألمه ومتعته الذاتيين، ثم

ينتقل للبحث عن موضوع آخر. الإيروس مرهون بالمزايا الخارجية للآخر، ويحقق مكاسب من الآخر. بالمقابل، فإن الأغابي لا يتأثر أبداً بالمزايا الخارجية للآخر.

عصا النجاح السحرية

اعتبرتُ هذا المبدأ من قَبل عصا سحرية، والبشر معروفون تاريخياً بأنهم يميلون لاعتبار الأشياء سحرية حين لا يعرفون كيف تعمل أو كيف تحدث، لكننا حين نفهم الآلية التي يعمل وفقها شيء ما ونستطيع تكراره فإننا نسميه تقنية.

حين تعود إلى المنزل مساءً، هل تدور حول البيت مع علبة ثقاب في يدك لإنارة مصابيح الزيت؟ حين ترغب في الذهاب إلى مكان ما، هل تخرج قبل عشرين دقيقة لتجهيز عربة الخيل؟ وحين تريد تناول الطعام، هل تبدأ بإضرام النار في الموقد؟ لو أني سألت هذه الأسئلة ذاتها قبل قرن أو نيف لنظر إلي الناس باستغراب وأجابوا «طبعاً نفعل، الكل يفعلون ذلك». فلماذا إذاً لا نقوم بهذه الأشياء اليوم؟ لأننا أصبحنا نمتلك تقنيات جديدة!

التقنيات الأحدث لا تعني بالضرورة أن المبادئ جديدة، ومن المؤكد أنك سمعت عبارة «لا شيء جديد تحت الشمس». حين اخترعت لمبة الإنارة، والسيارة، والكهرباء، كانت المبادئ المستخدمة معها موجودة منذ الأزل، وكان من الممكن الوصول إلى هذه الاختراعات في أي وقت، لكن الأمر استغرق عدة قرون لتجميع لبنات البناء مع بعضها. والعملية التي أضعها بين يديك هي بمثابة تقنية جديدة للتغلب على المشاكل الجسدية والعاطفية والروحية - وهي مأخوذة من المبادئ القديمة التي ثبتت صحتها على الدوام.

بعد أن اكتشفت قوة أقوى من قوة الإرادة عام 1989 ومن ثم الأدوات الثلاث اللازمة لعملية التفكيك وإعادة البرمجة عبر السنوات

العشرين التالية، أجريت أبحاثاً كثيرة في محاولة لاكتشاف طريقة عملها بالضبط، سواء في الدراسات العلمية أو في النصوص الروحانية القديمة، فوجدت لبنات البناء الأولى في نص قديم كتبه منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة رجلٌ كان مشهوراً بحكمته. وجاء فيه، «فوق كل تحفُّظ، احفظ قلبك، لأن منه مخارج الحياة». مع أنه لم يشرح تماماً ما عناه بقوله «احفظ قلبك»، لكننا على الأقل نعرف أنه لم يقصد القلب الذي يضخ الدم في أنحاء الجسم. إنه القلب، «أحبك من كل أعماق قلبي»، الروحي. إنه مصدر كل ما نواجهه في الحياة.

لاحظت هنا أني استخدمت المصطلح «روحي»، لكني لا أقصد أي شيء له علاقة بالدين. وقد استغرقني الأمر في الواقع عقوداً لأتحرر من نشأتي الدينية. على أية حال، أنا أحاول جاهداً أن أكون شخصاً روحانياً، معطياً الأفضلية للمحبة، الفرح، السلام، التسامح، الرأفة، والإيمان - إنها معانٍ روحية، وكما سترى في هذا الكتاب، إنها المعاني التي تتحكم بحياتك.

في نص قديم آخر، مكتوب قبل ألفي عام تقريباً، شرح بولس هذا المفهوم عن «حفظ القلب» بوضوح أكثر قائلاً، «إذا ملكت المحبة ملكت كل شيء، وإذا لم تملك المحبة فأنت لا تملك شيئاً. إن عملت بمحبة ستحصد النجاح في حياتك، وإذا لم تعمل بمحبة لن يعود عليك عملك بأي نفع». في القرن العشرين، قال المهاتما غاندي، «حين أكون يائساً أتذكر أنه لطالما كان طريق الحقيقة والمحبة هو المنجي دائماً. كان هناك مستبدون وقتلة، وظهروا لبعض الزمن وكأنهم لا يُقهرون، لكن في النهاية كانوا دائماً يسقطون. فكر في ذلك - دائماً». في الواقع، جميع المعلمين الروحيين العظماء على مر التاريخ كانوا يُعلّمون هذه الفكرة، حتى ولو أننا ربما لم نكن قد توصلنا بعد إلى النظرية أو التقنية التي تجعلها قابلة للتنفيذ عملياً.

هذه بعض الأمثلة الإضافية:

1) «حين يحبك أحدهم من أعماق قلبه فإنه يعطيك القوة، لكن حين تحب أحدهم من أعماق قلبك فإنك تحصل على الشجاعة». (لاو تزو)

2) «كلمة واحدة تحررنا من كل الثقل والألم في الحياة، وهذه الكلمة هي المحبة». (سوفوكليس)

3) «لن يحصل الإنسان على السعادة حتى يعرف المحبة غير المشروطة وغير المنحازة تجاه جميع المخلوقات». (بوذا)

4) «حيث تجد المحبة، تجد الحياة». (المهاتما غاندي)

5) «إذا أردت للآخرين أن يكونوا سعداء، عاملهم بعطف. وإذا أردت أن تكون سعيداً، عامل نفسك بعطف».

6) «العتمة لا يمكنها أن تزيح العتمة: وحده النور يمكنه القيام بذلك. الكراهية لا يمكنها أن تزيل الكراهية: وحدها المحبة يمكنها القيام بذلك». (مارتن لوثر كينغ جي آر)

7) «الهدف والغاية من الحياة الروحانية هو أن تتعلم كيف تحب - ليس أن تتعلم كيفية تطوير القدرات الروحية، ولا أن تتعلم كيفية الانحناء والترنيم وممارسة اليوغا، ولا حتى التأمل، وإنما أن تتعلم أن تحب. المحبة هي الحقيقة. المحبة هي النور». (لاما سوريا داس)

أحد الاختراقات الأكثر إثارة في زمننا هذا هو حقيقة أن العلم بدأ الآن يحدد هذه المبادئ الروحانية القديمة ويؤكد ليس فقط وجود «القلب الروحي»، بل كيف أنه مصدر كل ما يحدث في حياتنا، سواء أكان جيداً أو سيئاً. سنتحدث أكثر عن هذه الاكتشافات العلمية، وخاصة في حقلي الذاكرة الخلوية وما أسميه الفيزياء الروحية، في الفصلين الثاني والثالث.

أنا مقتنع بأن أقوى من قوة الإرادة هو العملية الأولى من نوعها التي يمكنها حل مشاكل النجاح من جذورها الحقيقية - أي على المستويين الروحي والخلوي. فخلال الخمس والعشرين سنة التي علّمت فيها هذه العملية لزبائني الخاصين، كنت أراها تنجح مع جميع الناس من مختلف أرجاء العالم ومن جميع الفئات السكانية. حتى أصبحت واحدة من بين الأكبر في العالم، فنحن موجودون في الولايات الخمسين جميعها، وأيضاً في 158 بلداً والعدد في ازدياد. من بين جميع هؤلاء الزبائن يمكنني أن أحصي على أصابع يدي الاثنتين عدد الذين لم يحققوا النجاح الكامل عبر استخدام هذه العملية. ويمكن تقسيم هؤلاء الزبائن الخمسة ولغاية العشرة إلى مجموعتين: الأولى تضم الذين لم يطبقوا هذه العملية (بغض النظر عن السبب)، والثانية لأولئك الذين كان لديهم اعتراض على المبادئ الفلسفية لهذه العملية، فلم يجربوها من أساسها. وكل ما عدا ذلك حقق النجاح. على هذا الأساس يمكنني أن أجزم بأن هذه العملية ستنجح في كل مرة إذا ثابرت على تطبيقها بالطريقة التي أعلمك إياها.

بما أن هذه العملية متناغمة مع العلم الحقيقي ومع الروحانية الحقة، فإن نجاحك معها غير مرهون بالبلد الذي تعيش فيه أو الثقافة التي تنتمي إليها، أو حتى بما إذا كنت معتقداً أصلاً بأقوى من قوة الإرادة نفسه. كل ما عليك فعله هو تطبيقها. أما الفكرة الشائعة جداً في أيامنا هذه، والتي تقول «آمن لتصل»، فلا تصلح في حالتنا هذه. فليس ضرورياً أن تؤمن بأن هذه العملية ناجحة أو بأي شيء أقوله، لكن إذا طبقتها بالطريقة التي أريك إياها وأعلمك إياها تماماً، ستؤدي إلى إحداث تحول في العلاقات الشخصية، وفي جوهر الأعراض الصحية الجسدية والعاطفية، وحتى على الصعيد المادي والظروف. إنها حقاً المفتاح لكل أشكال النجاح.

النجاح الحقيقي يعني أن تعيش بطريقة مفعمة بالمحبة داخلياً وخارجياً في اللحظة الحالية، بغض النظر عن الظروف الراهنة. إذا استطعت أن تفعل ذلك سيتحسن كل شيء - من الداخل والخارج. لكن أكرر أنه لا يمكن القيام بذلك بدون استخدام الأدوات الثلاث اللازمة لعملية التفكيك وإعادة البرمجة، تماماً كما هي الحال مع الكمبيوتر، إذ لا يمكن أن تجعله ينفذ شيئاً لم تتم برمجته عليه.

الآن، قد لا تبدو فكرة «عيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة» وكأنها تشبه كثيراً مخططاً للنجاح. لكن لنتذكر معاً، أن أي شيء تفعله في الحياة يتحدد من خلال وضع هدف. أي أنك يجب أن تتخيل شيئاً ما لتتمكن من تحقيق أي شيء، حتى ولو كان ذلك مجرد فكرة عابرة في ذهنك. المشكلة إذاً ليست في وضع الأهداف، إنما في وضع أهداف تجعلك في حالة مستمرة من التوتر، لكونها تركز على النتائج النهائية وتحاول تحقيقها بالاعتماد على قوة الإرادة وحدها.

مع أقوى من قوة الإرادة نحن نضع أهداف نجاح، لا أهداف توتر، والفرق الأساسي هو أن أهداف النجاح تنسجم تماماً مع المحبة والحقيقة، وهي تخضع لتحكمك مائة بالمائة. ومقدار نجاحك لا يُحتسب بتحقيقك لنتيجة نهائية معينة، أو لمطلب فرضته على نفسك، بل تكون النتيجة النهائية بمثابة البوصلة لتحديد الاتجاه الذي تسير فيه. أما أهداف التوتر، بالمقابل، فهي قائمة على الخوف وليس المحبة، وتضعك في حالة ترقُّب أو تطلُّب لنتيجة نهائية محددة لا تخضع لتحكمك الكامل. إن غالبية الأهداف تندرج في هذه الخانة، وهي وصفة للفشل في معظم الأحيان. لكن في هذا الكتاب سأساعدك على وضع الأهداف الصحيحة وأساعدك أيضاً على تحقيقها.

كيف يعمل أقوى من قوة الإرادة

قلبك الروحي، أو عقلك الباطن، يعمل بطريقة تشبه كثيراً عمل الكمبيوتر. حتى أن خلاياك، في الواقع، مصنوعة من مواد شبيهة بالسيليكون، تماماً مثل رقاقات الكمبيوتر (تذكّر أن الكمبيوتر تم تصميمه ليحاكي تصميمنا، وليس العكس). على سبيل المثال، إذا تسلل فيروس إلى الكمبيوتر لديك أو قمت بتثبيت برنامج أثّر على عمله، لن تستطيع إزالة هذا الفيروس أو إلغاء تثبيت البرنامج إلا إذا كانت لديك الأدوات المناسبة أو العملية الصحيحة، حتى لو كنت الشخص الأصفى نية والأكثر تصميماً في العالم. بالمقابل، إذا امتلكت الأدوات المناسبة أو العملية الصحيحة، ستجد أن حل هذه المسألة سهل للغاية.

في هذا الكتاب، لن تجد فقط المبادئ التي تريك كيفية الوصول للنجاح في نواحي الحياة كافة، بل ستجد أيضاً العملية والأدوات اللازمة لجعل أقوى من قوة الإرادة مفيداً لك. ستجد العملية الكاملة والمثالية، التي كُتبت لأول مرة منذ آلاف السنين، وتم حالياً تأكيدها من قبل الأبحاث الجديدة ودكاترة الجامعات الأفضل في العالم؛ لكن بعد تجميع كافة القطع مع بعضها على شكل إرشادات عملية ومفصلة خطوة بخطوة. لقد استغرق مني الأمر خمساً وعشرين عاماً في البحث، الاستكشاف، الاختبار، ووضع اللمسات، لكني مقتنع أن هذا هو تماماً ما أقدمه لك.

في القسم الأول، **سنحدد هدف ذروة النجاح**، أو ذلك الشيء الذي ترغب به أكثر من أي شيء آخر؛ مفهوم هام سيقود بقية البرنامج. لكن قبل أن نغوص في الخطوات العملية لتحقيق ذروة النجاح، سنغطي بعض المعلومات الأساسية التي ستساعدك على فهم السبب الذي يجعل أقوى من قوة الإرادة يعمل بهذه الطريقة.

في القسم الثاني، ستتعرف على كيفية استخدام **الأدوات الثلاث** اللازمة لتفكيك وإعادة برمجة القضية التي تريد النجاح بها من

مصدرها - أدوات لن تجدها في أي مكان آخر - وكيف تضع أهداف نجاح لا أهداف توتر، وهو ما يشكل معاً وحدات البناء الأساسية للبرنامج.

الأدوات التي تحتاجها لتكون ناجحاً في حياتك يجب أن تتعامل مع العقل الباطن واللاوعي لديك، وليس مع عقلك الواعي (كما تفعل قوة الإرادة بمفردها). إنهما معقل القلب الروحي والذاكرة الخلوية، وهما مصدر جميع مخارج الحياة. لقد طورث واختبرت خلال الأربع وعشرين عاماً الماضية ثلاث أدوات يمكنها تفكيك البرنامج السابق الموجود على قرصك الصلب البشري، أي فيروسات الخوف التي تبقي حياتك في دوائر هدامة، وتعيد برمجتك على مستوى العقل الباطن واللاوعي لتعيش بشكل مفعم بالمحبة والحقيقة من الداخل إلى الخارج. وذلك دون اللجوء لقوة الإرادة، ودون أية توقعات حول النتائج النهائية. بعد التفكيك وإعادة البرمجة، يصبح عيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة (داخلياً وخارجياً) هو برنامجك الافتراضي.

في القسم الثالث، ستتعلم كيف تضع أقوى من قوة الإرادة حيز التنفيذ لتحقيق نجاحك الخاص. في البداية، سنبدأ ببعض **عمليات التشخيص الأولية** لتحديد مصدر مشكلة النجاح لديك مستخدمين الأدوات الثلاث التي ستتعرف عليها في القسم الثاني. بعد ذلك، ستستلم **مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة**، وهو عملية مفصلة خطوة بخطوة لأربعين يوماً من أجل صناعة وتحقيق النجاح الذي تريده في أي مجال من حياتك، وذلك بناءً على كافة المفاهيم التي ستكون قد تعلمتها لحين ذلك.

إن أقوى من قوة الإرادة يستطيع أن يحول أي واحد منا إلى شخص فائق النجاح، حتى لو لم يكن بالأصل شخصاً يتمتع بمواهب فذة. وبينما يؤدي مخطط الفشل ثلاثي المراحل إلى الفشل الذريع، في أغلب

الأحيان، فإن أقوى من قوة الإرادة سيدفعك لتنجح «على مستوى جديد بالكامل».

تماماً كما كانت الأرض كروية دائماً حتى حين كان يعتقد الجميع أنها مسطحة، فإن أقوى من قوة الإرادة لطالما كان صحيحاً دائماً، لكننا لم نصل إلى العلم الذي مكننا من إثباته إلا في السنوات القليلة الماضية. وللمرة الأولى، أصبح لديك البرنامج الكامل والأدوات اللازمة كي تستطيع تطبيقه.

القسم الأول

أساسيات أقوى من قوة الإرادة

الفصل الأول

تحديد هدف ذروة النجاح

سأبدأ هذا الفصل بسؤال، إن لم تستطع الإجابة عنه بشكل صحيح ستكون فرصتك ضعيفة في الحصول يوماً على أكثر ما تتمناه، وعلى الأرجح أن تجد نفسك عالقاً في دائرة من الشر لسنوات، عقود، أو ربما لبقية حياتك. إنه سؤال دقيق، وانطلاقاً من خبرتي، يمكنني القول إن عدداً قليلاً جداً من الناس يعرفون الإجابة الصحيحة. السؤال هو:

ما الذي تتمناه أكثر من أي شيء آخر في هذه اللحظة؟

لمساعدتك في الوصول إلى الجواب الصحيح، سأضع قاعدة واحدة فقط، وهي الامتناع عن الفلترة. ماذا أقصد بذلك؟ حين يسمع أي واحد منا هذا السؤال، يندفع الجواب من أعماقه ليومض في رأسه بلمح البصر. لكن المشكلة أنه في كثير من الأحيان يحاول فوراً إقناع نفسه بأن جوابه لا يجب أن يكون على هذا النحو، فيبدأ بوضع صيغة لجواب آخر يأخذ بعين الاعتبار إن كان مقبولاً اجتماعياً أكثر، وإن كان ينسجم مع تربيته أم لا، أو إن كان يراعي العقيدة الدينية أم لا. لقد سمعت كل ذلك، فلا تفعل هذا!

هذا الكتاب هو لمساعدتك في الحصول على ما تريده فعلاً. والإجابة عن هذا السؤال ما هي إلا الخطوة الأولى، لأنك إن لم تعرف ما الذي تريده بحق - أو لم تعترف بحقيقة ما تريده فعلاً - فعلى الأرجح أنك لن تصل إليه أبداً. لهذا فأنا أحتاج إلى إجابتك الصادقة النابعة من أعماقك. إن تبادر إلى ذهنك بشكل طبيعي الحصول على ملايين الدولارات، فهذا رائع، امضِ في ذلك. وإن كانت مشكلة صحية تريد الشفاء منها، فهذا ممتاز، وهو ينفع كذلك. وإن كان بخصوص علاقة تريد تحسينها، فهذا

جميل أيضاً. مهما يكن ما تبادر إلى ذهنك بشكل عفوي ولحظي فهو جوابك.

تمرين مارد المصباح

لنقترب أكثر من الإجابة عن هذا السؤال بدون فلترة، دعنا نخوض الآن هذا التمرين. هل تتذكر قصة علاء الدين ومصباحه السحري؟ لقد كانت من أحب القصص إلى قلبي وأنا صغير، ولا يسعني أن أتذكر كم مرة تخيلت وأنا أتجول في الفناء الخلفي ما يمكن أن أختاره بأمنياتي الثلاث، وماذا قد يحدث بالنتيجة. كنت ولداً مولعاً جداً بالرياضة، لهذا كنت أتمنى عادة أن أكون النسخة الثانية عن جيمي كونورز. وفي موسم كرة القاعدة، كنت أتمنى أن أكون قاذف الكرة في فريق سانت لويس كاردينالز وهو يرمي رمية الفوز في اللعبة السابعة من بطولة العالم - لأخرج بعد ذلك وأدعي أني صاحب الفضل في الفوز.

أغمض عينيك وتخيل أن مارد مصباح علاء الدين يقف أمامك، في هذه اللحظة، وما من أحد حولك، فقط أنت والمارد. تخيل أنه قال لك «سأعطيك أمنية واحدة. ويمكنك أن تطلب أي شيء ما عدا أمرين: ألا تطلب المزيد من الأمنيات، وألا تطلب شيئاً يمكن أن يسلب من أي أحد آخر إرادته الحرة. ما عدا ذلك، اطلب أي شيء وستجاب بالسمع والطاعة. إذا طلبت عشرة ملايين دولار، فبكل سرور. إذا طلبت الشفاء من مرض عضال، فلك ذلك. أو النجاح في تحقيق إنجاز عظيم، فأنا موافق. وصلتك الفكرة! الأهم من ذلك أنه لن يعرف أحد كيف حدث هذا، وسيعتقد الجميع أنه حدث بشكل طبيعي بفضل ظروف مواتية. النقطة الأخيرة هي أنك لن تحصل أبداً في حياتك على أمنية أخرى، وإذا لم تخبرني ما هي أمنيتك في غضون عشر ثوان فسوف تخسرها».

حسنٌ، إنها لحظة الحقيقة. تعامل مع هذا وكأنه يحدث معك حقاً في هذه اللحظة. بدون فلترة؛ لديك عشر ثوان - أغمض عينيك، وتمنى.

ماذا كانت الأمنية التي طلبتها من المارد؟ دوّنها لديك.

خمن ماذا؟ لقد خدعتك. أنا متأسف لذلك، لكن كان عليّ القيام به، وقد تشكرني لاحقاً. لم تكن أمامي وسيلة أخرى تجعلني أعرف كيف أساعدك في تحديد أكثر ما تريده في حياتك. وكما ترى، فإن إجابتك السابقة هي فعلاً الهدف رقم واحد في حياتك في هذه اللحظة. لكن لو طرحت عليك السؤال بطريقة أخرى لربما قلت شيئاً مختلفاً. والمرجح أكثر أن يكون شيئاً مختلفاً جداً - جواب لن يساعدنا في سعينا للوصول إلى أكثر ما تريده بحق.

إذاً، ما حاجتي لمعرفة هدفك رقم واحد في الحياة؟ لأنه هو الدافع لكل ما تفعله تقريباً. إنه السبب في القناعات التي وصلت إليها. إنه أكثر ما تؤمن به في الحقيقة، بغض النظر عما تقوله. وهو يغافل برمجتك الأصلية. كل ما تفعله، كل ما يمكن أن تكون قد فعلته يوماً، ومهما يكن ما سوف تفعله، فهو يرجع إلى هدف كنت قد وضعته في مرحلة ما من حياتك، حتى لو كنت قد نسيته منذ زمن. أنت لا تنهض في الصباح ما لم تكن قد وضعت ذلك في مرحلة ما كهدف، عن وعي أو غير وعي. والأمر ذاته صحيح فيما يتعلق بتنظيف أسنانك بالفرشاة، ارتداء ملابسك، زواجك، طلاقك، إنجاب الأطفال، واستخدام غرفة المعيشة - وصلت الفكرة. إن معرفة الهدف رقم واحد في حياتك هي الخطوة الأولى لإحداث أي تغيير حقيقي، وأقوى من قوة الإرادة هو مخطط النجاح الحقيقي. البرنامج المشروح في هذا الكتاب مصمم بشكل فريد لمساعدتك على بلوغ أهدافك لمرة واحدة وأخيرة. انسَ أمر برامج النجاح ومساعدة الذات الأخرى التي جربتها، لأنها خاطئة من أساسها. فالتركيز على أهداف خارجية بواسطة قوة الإرادة لا يؤدي إلا إلى التوتر المزمن والفشل الحتمي. أما الخطوة الأولى الصحيحة باتجاه النجاح والسعادة فهي في تحديد الأهداف، بالشكل الصحيح.

الجواب الخاطئ

ما زلت أسأل الناس هذا السؤال منذ خمس وعشرين عاماً، إن كان لكل واحد على حدة أو لعدة آلاف معاً، وآخر مجموعة لا تزال على قيد الحياة ممن فعلت هذا معهم كانت مؤلفة من 1600 شخص، ستة منهم فقط أعطوا الجواب الصحيح.

بما أن الشرط الوحيد كان الإجابة بصدق، فكيف يمكن أن تكون إجاباتهم خاطئة؟ حسنٌ، لقد كنت أعرف أن إجاباتهم خاطئة لأني بمجرد أن كنت أطرح عليهم سؤالين آخرين كانوا يقولون لي إن إجابتهم كانت خاطئة. سأطرح عليك بعد قليل هذين السؤالين، لكني سأعطيك أولاً تلميحاً: يكون الجواب صحيحاً حين يتعلق دائماً بحالة داخلية (مثل المحبة، الفرح، السلام، إلخ)، أما الجواب الخاطئ فيتعلق بظرف خارجي (مال، صحة، إنجاز، علاقة مرهونة بما يفعله أو يشعر به شخص آخر، إلخ). إنه جواب خاطئ لأنه يقهر الذات، فهو يبعدك عن النجاح الذي حلمت به طويلاً ويأخذك إلى الفشل (مزيد من الفشل) في حياتك.

لماذا؟ دعنا نعود إلى مخطط الفشل القياسي ثلاثي المراحل الذي تحدثنا عنه في مقدمة الكتاب. هل تذكر ما قلناه عن أن هذا النموذج، الأكثر استخداماً في مجال مساعدة الذات، فاشل بنسبة 97 بالمائة:

1. ركز على ما تريده.
2. استنبط خطة للوصول إليه.
3. ضع الخطة في حيز التنفيذ.

الخطوتان الأولى والثانية تتضمنان التركيز على النتيجة النهائية لتحقيق النجاح. الدكتور دان جيلبيرت، البروفيسور في علم النفس من جامعة هارفرد ومؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً *Stumbling on Happiness* (الوقوع على السعادة)، يشرح خلاصة بحثه في هارفرد على الشكل التالي: «التوقعات هي قاتلة السعادة». لقد أجرى بحثاً

أصيلاً حول هذه المسألة لسنوات. إذا تسنت لك الفرصة لقراءة بحثه ستجد أن ما يقصده بالتوقعات هو ظروف حياتية خاصة لها ارتباط ببعض الأحداث المستقبلية (بمعنى آخر، نتيجة نهائية). وله أيضاً مقطع فيديو على الإنترنت يتحدث فيه عما تفعله هذه الظاهرة داخل كل واحد فينا، دون إدراك منا.

لكن التوقعات بشأن نتيجة نهائية معينة لا تكتفي بأنها تقتل السعادة، بل إنها تقتل أيضاً الصحة وإمكانية النجاح في أي شيء تقريباً. لماذا؟ لأن توقع (أو ترقب) نتيجة نهائية مستقبلية، يضعك على الفور في حالة مزمنة من التوتر لحين الحصول على تلك النتيجة أو لا. إذا كنت تعيش على هذا الكوكب خلال السنوات الثلاثين الماضية، فعلى الأرجح أنك تعرف أن جميع المدارس الطبية تقريباً وجميع الأطباء يقولون إن 95 بالمائة من الأمراض والعلل سببها التوتر. لكن ما لا يعرفه الناس هو أن تأثير التوتر لا يتوقف عند المشاكل الصحيحة، بل إنه السبب في أية مشكلة أخرى يمكن أن تواجهها في حياتك أيضاً.

من وجهة نظر سريرية، أية مشكلة تواجهها في حياتك تأتي من التوتر. أي أن التوتر، بعبارة أخرى، يؤدي إلى الفشل. كيف؟

1. **التوتر يجعلك مريضاً.** ما يفوق 95 بالمائة من الأمراض والعلل له علاقة بالتوتر، وهذا ما تؤكده معظم المدارس الطبية والأطباء على هذا الكوكب. إنه خبر قديم.

2. **التوتر يضعف ملكاتك الذهنية.** فهو يحول دون جريان الدم بعيداً إلى مراكز الذكاء العليا، ويقتل الإبداع ومهارات حل المشاكل وكل ما تحتاجه للنجاح.

3. **التوتر يستنزف طاقتك.** بعد دفعة أولية من الطاقة ناتجة عن الكورتيزول، تعاني من جرعة زائدة من الأدرينالين وتنهار طاقتك. يحدث هذا لأنه من المفترض ألا تمر بحالة توتر ما لم تكن

حياتك معرضة للخطر وعليك التصرف كالمحارب أو الهارب (ما يؤدي لإحراق كامل الكورتيزول). لكن الشكوى رقم واحد التي أسمعها من الناس، «أشعر بالتعب طوال الوقت»، تأتي من التوتر المزمن أو المتواصل.

4. **التوتر يجعلك تتعامل مع كل شيء بسلبية.** «لا يمكنني أن أفعل ذلك. لن ينجح الأمر. لست جيداً بما فيه الكفاية. لا أتمتع بالموهبة الكافية. لست جديراً بما يكفي. الوضع الاقتصادي سيء جداً». يحضرنا هنا حديث الدكتور بيك، الذي ذكرناه سابقاً، عن التشوه الإدراكي. حين يفكر شخص ما بهذه الأشياء، فإنه يراها على أنها تقييم صادق للظروف، لكنها ليست كذلك؛ إنه التوتر يتحدث بلسانك. فتذكّر، أن الانحرافات الإدراكية ليست هي المشكلة، وإنما هي أعراض للتوتر. فإذا عالجت التوتر، ستجد أن جميع الأفكار والمشاعر والقناعات المشوهة ستصبح إيجابية. إذا لم تعالج التوتر، يمكنك أن تجرّب تغيير هذه التشوهات باستخدام قوة الإرادة إلى ما شاء الله، ومن شبه المؤكد أنك لن تفلح.

5. **التوتر يجعلك تخفق في أية مهمة تقريباً.** إنها الخلاصة المنطقية الوحيدة للبنود الأربعة السابقة. ما المنحنى الذي ستسير عليه الأمور برأيك حين تحاول أن تنجح في أمر ما وأنت مريض، لا تتمتع بالحضور الذهني، متعب، وموقفك سلبي؟ قد تتمكن من دفع تلك الصخرة باتجاه أعلى التلة لبعض الوقت، لكنها لا تليث أن تتدحرج للأسفل وتهرسك. على هذا النحو، قد تجد أنك لا تزال تحقق النتائج النهائية التي ترجوها، إذا كنت تملك موهبة متميزة في ذلك المجال، مثل الرياضة، العلوم، الاستثمار، أو المبيعات. لكنك لن تكون سعيداً، متحققاً، وقانعاً على المدى الطويل. في حين أني أعتبر هذه المشاعر جزءاً حاسماً من تعريفي للنجاح، على الأقل:

تحقيق النتيجة النهائية المرجوة والشعور بالسعادة، التحقق، والقناعة في خضم العملية. يجب ألا ترضى بأقل من ذلك.

الخطوة الثالثة تعتمد على قوة الإرادة، وهي لا تختلف عن التوقعات الخارجية من ناحية عدم الفعالية. لقد تحقق العلم أخيراً مما أثبتته خبرتنا الشخصية عبر السنين: لا يمكنك الوصول إلى ما تريده عبر قوة الإرادة بمفردها. هذا ما أكده أيضاً الدكتور بروس ليبتون حين قال، مستعيناً بأبحاثه في جامعة ستانفورد، إن محاولة الوصول إلى الحياة، الصحة، والنجاح الذين تريدهم بالاعتماد على قوة الإرادة (ما لم تقُم أولاً بالتفكيك وإعادة البرمجة على مستوى العقل الباطن) لا تتعدى فرصتها واحداً في المليون. وذلك، بحسب الدكتور ليبتون أيضاً، لأن العقل الباطن (حيث توجد برمجتنا) أقوى بمليون مرة من العقل الواعي (حيث توجد قوة الإرادة). أما الدكتور ويليام تيلر، الصديق والفيزيائي في جامعة ستانفورد، والذي تألق أيضاً في فيلم What The Bleep Do We Know?، فيقول، «حيثما ذهبت اليوم، تسمع عن النوايا الواعية. لكن ما لا تسمع عنه هو أن لدينا أيضاً نوايا لاواعية. وحين يصطدم العقل الواعي مع العقل الباطن، يكون الفوز دائماً للعقل الباطن». نحن لا نشعر، في أغلب الأوقات، بوجود خلاف بين نوايانا الواعية واللاواعية. نحن نعتقد أننا قررنا ببساطة أن نفعل ما نفعله، إن كان إجراء مكالمة هاتفية، الجلوس على الأريكة، أو إمضاء ثلاث ساعات أخرى ونحن نبحث في الإنترنت عن شيء ما كان علينا البحث عنه. لكن العقل الباطن هو الذي يتخذ هذه القرارات طوال الوقت، وليس العقل الواعي (سنتحدث عن ذلك أكثر في الفصل الثاني).

بالعودة إلى مشكلة وضع الأهداف بناءً على توقعات ترتبط بظروف خارجية (الخطوتان 1 و2). إذا كان هدفك رقم واحد في الحياة يرتبط بظرف خارجي، سيضعك ذلك فورياً في حالة مزمنة من التوتر لحين

الوصول إلى ذلك الشيء أو لا. هذا يعني أن الهدف بحد ذاته يمكن أن يكون في الواقع هو السبب في ما تعانيه، وليس عدم وجود هدف لحياتك، ولا حتى الأعراض الملموسة للتوتر. لقد رأيت ذلك يحدث مراراً وتكراراً مع زبائني. حين يكون هدفهم الأول في الحياة مرهوناً بظرف خارجي، تجدهم يعيشون إحدى الحالات الثلاث التالية:

1. **إذا حقق واحدهم ذلك الهدف المرهون بظرف خارجي، والذي لطالما حلم به، ستجده حتماً في حالة من السرور المفرط - مؤقتاً.** لكن بعد يوم، أسبوع، أو ربما شهر، يتزايد اهتمامه بالشيء الثاني الذي لم يكن يمتلكه في الحياة، ويشعر أنه هو أهم شيء يريد الحصول عليه - فيدخل مجدداً في تلك الحلقة المزمنة من التوتر، النشوة، ثم التوتر ثانية. وهناك أناس كثر يكررون هذه الحلقة مرة تلو أخرى على مدى عقود، حتى يصلوا إلى آخر حياتهم ويفكروا، ماذا جنينا من كل ذلك؟

لي صديق عزيز ظل يحلم لعقود أن يؤلف كتاباً يحقق أعلى المبيعات، وكنت كلما تكلمت معه أجده يفكر فيه أو يعمل عليه. وأخيراً، بعد خمس وعشرين عاماً، فعلها! حين تصدّر كتابه القائمة، شعر وكأنه وصل إلى القمر - تلقيت أربع رسائل مكتوبة وثلاث اتصالات وعدة رسائل إلكترونية منه. احتفلت معه لكن، لكوني أعرف المبادئ، فقد كنت أعرف ما سيحدث.

بعد أسبوعين ونصف، جاء التصريح المتوقع، «لم يحقق ذلك ما كنت أتوقعه». ولم يقتصر الأمر على ذلك، فقد دخل في حالة من الاكتئاب العميق وظهرت لديه بعض الشكاوى الصحية - مع أنه حقق الهدف الذي لطالما حلم به، وأصبح في بحبوحة مادية. لكن لماذا؟ قبل أن يحقق هدفه، كان يعيش على أمل أن هذا الشيء، أي تأليف كتاب يحقق أعلى المبيعات، سيجعل مجموعة معينة من المشاكل تتلاشى، ومجموعة

أخرى من الأحلام تصبح حقيقة. لكن حين لم تحدث هذه الأمور، شعر بفراغ لم يشعر به قط، طغى على الأمل الذي عاش عليه لسنوات طويلة. ويا لها من مقايضة، الفراغ مقابل الأمل. بكلمات أخرى، إن تحقيقه لهذا الهدف المرتبط بظروف خارجية، جعله يشعر أنه أسوأ مما لو أنه لم يحقق هذا الهدف إطلاقاً. أياً يكن الأمر، لم يطل الأمر كثيراً حتى أصبح الموضوع وراء ظهره، وانتقل إلى الهدف الخارجي التالي الذي سيجعله سعيداً - وهو ما أدخله ثانية في دوامة التوتر.

2. **إذا حقق واحدهم هدفه، سينتهي به الأمر بسرعة للاعتقاد بأنه وضع سلمه مقابل المبنى الخطأ.** بمعنى آخر، في بعض الأحيان لا يعيش الجميع الجزء المتعلق بالنشوة من الحلقة، وبدلاً من الارتداد ببساطة وملاحقة الهدف التالي، يشعر الشخص بالخذلان والتوهان. شاهدت مرة برنامجاً وثائقياً عن إلتون جون وفرقته، وهم يتحدثون عن أول أسطوانة تحقق النجاح. حين سأل المضيف أحد أفراد الفرقة البارزين، «كيف شعرت حين تحقق أخيراً ما عملت لأجله طويلاً؟» كان الجواب صاعقاً، إنما غير مفاجئ، حين قال «هل هذا كل ما في الأمر؟ لقد اعتقدت أنه سيكون مختلفاً - ليس هذا ما توقعته».

لقد عملت مع فنانين كُثر يملكون ثروات بعشرات الملايين، فوجدت أن واحداً من كل عشرين منهم كان، بالإضافة لكونه ثرياً ومشهوراً، ينعم أيضاً بالصحة، السعادة، والرضا. بينما كان التسعة عشر الآخرون متوترين لأقصى درجة، يعملون بشكل محموم على الألبوم البلاتيني التالي، ويعانون وساوس الخوف من تراجع أصواتهم أو عدم القدرة على تأليف المزيد من الأغاني الناجحة. لم أكن أصدق حقيقة الأشياء التي كانوا يجدونها مدعاة للتوتر وهم يظهرون، بالنسبة للشخص البعيد، وكأنهم على قمة العالم. حين كنت أتطرق معهم إلى الحالة النادرة من

الأشخاص الذين ينعمون بالمال والشهرة، وبالسعادة والرضا في نفس الوقت، كانوا يقولون بوضوح إن السبب في عدم سعادتهم ورضاهم هو المال والشهرة. ذلك لأنهم يعرفون تلك المبادئ: المحبة والحقيقة الداخليين أهم بكثير من أية نتيجة نهائية أو ظرف خارجي. لكنهم كانوا في العادة يتوصلون إليها بالطريقة الصعبة - غالباً، من خلال الإدمان على الكحول والمخدرات وغيرها. وفي النهاية يدركون بطريقة ما أن المال والشهرة لا يعطيان الشعور الحقيقي بالرضا. عند تلك النقطة، يصبح التركيز على أي ظرف خارجي سبباً لركضهم في الاتجاه المعاكس: «لن أفكر، حتى لمجرد التفكير، بالمال والشهرة، إنهما يكادا يقتلانني».

الحالتان الأولى والثانية السابقتان تحدثان حين يحقق الشخص هدفه الأول في الحياة، لكن بالاعتماد، في أغلب الأحيان، على قوة الإرادة بمفردها، ونحن نعرف مدى فعالية ذلك. لكن ماذا يحدث إذا لم يحقق الشخص هدفه أبداً، لا بعد سنوات، ولا عقود، ولا حتى طوال حياته؟

3. **إذا لم يحقق الشخص هدفه أبداً، غالباً ما يقع في حالة من انعدام الأمل واليأس ولا يتعافى مجدداً.** رأيت ذلك يحدث كثيراً، وأكثر الأشياء إيلاماً في حياتي كانت تقديم الاستشارة لكبار السن الذين أدركوا هذه المبادئ في آخر حياتهم. بعضهم كان يعاني من مشاكل صحية أو مالية أو مشاكل في العلاقات مع المقربين منهم. لكن المشكلة الأكثر صعوبة على الإطلاق التي ساعدت الناس على التعامل معها، وخاصة إذا كانوا مشهورين، كانت الندم - على الحياة التي فاتتهم. كان لدي نجوم قدامى في موسيقى الكانتري يشيرون إلى جوائز تغطي الجدران، فيلعنوها قائلين، «مستعدون للتخلي عنها كلها مقابل العيش في محبة وسعادة وسلام، وإعطاء الأولوية للعائلة وإمضاء الوقت معهم

ومع من نحب». بشكل عام، مع تقدم الناس في العمر، يزداد فهمهم لحقيقة أن العيش بمحبة هي أقوى من قوة الإرادة من أي شيء. في بعض الأحيان أتعامل مع كبار في السن لم يدركوا ذلك حتى الآن، ولا يزالوا يعيشون في خوف داخلي مركز على الظروف الخارجية، وتراهم متشبثين بأسنانهم وأظافرهم بتلك الكؤوس والإنجازات. ربما يكونوا فاحشي الثراء أو أساطير حية، لكن لا يهم. إذا تسنت لك الفرصة لزيارتهم معي، قد تخرج من عندهم وأنت في غاية الحزن عليهم، وقد تقول «يا للشفقة»، وتعقد العزم على ألا ينتهي بك المطاف مثلهم. إن أتى أحدهم إليَ، سأساعده على العيش بمحبة وسعادة وسلام الآن. قد تتفاجأ كيف تعافى، مع أنه لا يمتلك متسعاً من الوقت. لكن ذلك لا يعني أنه لا ينبغي عليه تغيير خياراته السابقة في الحياة. لهذا السبب بالتحديد أكتب هذا الكتاب: كي لا ينتهي بك المطاف في آخر حياتك في المكان نفسه، بينما تستطيع الوصول إلى مكان تجد فيه النجاح الحقيقي - أن تكون سعيداً وراضياً ومحققاً رغباتك على أفضل وأعلى مستوى - ابتداءً من اليوم.

هذه الأسباب هي ما تجعل الظروف الخارجية جواباً خاطئاً على السؤال «ماذا تريد في هذه اللحظة بالذات أكثر من أي شيء آخر؟». لكن أن تكون سعيداً ومتحققاً فعلاً وأنت تطارد ظرفاً خارجياً كهدف نهائي هو ببساطة شيء لا يمكن أن تجده في دائرة الاحتمالات، وهذا من واقع خبرتي وما تؤكده الأبحاث العلمية.

كيف تجد الجواب الصحيح

إذا كنت واحداً من التسع وتسعين في المائة الذين أعطوا جواباً خاطئاً على السؤال الأول، سيساعدك السؤالان التاليان على معرفة

الجواب الصحيح. للتذكير، كان السؤال الأول هو: ما الذي تريده في هذه اللحظة بالذات أكثر من أي شيء آخر؟ السؤالان الآخران هما:

2. إذا حصلت على أكثر ما تريده من السؤال الأول، فماذا سيفعل ذلك معك وماذا سيغير في حياتك؟
3. إذا وصلت إلى إجابات على السؤالين الأول والثاني، كيف سيكون شعورك؟

جوابك على السؤال الثالث هو في الواقع الجواب الصحيح على السؤال الأصلي «ما الذي تريده في هذه اللحظة بالذات أكثر من أي شيء آخر؟». إنه فعلاً ما تريده أكثر من أي شيء آخر، وهو دائماً حالة داخلية؛ لا يمكن أبداً أن يكون ظرفاً مادياً خارجياً. سنسمي هذه الحالة الداخلية هدف ذروة النجاح، لأنها كذلك بالفعل. لكن إن كانت هذه الحالة الداخلية هي فعلاً هدف ذروة النجاح، فلماذا إذاً بدأت الإجابة بتلك الطريقة؟

إليك الجواب: جميع الناس تقريباً يعطون ظرفاً خارجياً كجواب عن السؤال الأول ظناً منهم أن هذا الظرف سيشتري لهم الحالة الداخلية التي أعطوها كجواب عن السؤال الثالث.

سأعطي مثالاً على ذلك: آخر مرة طرحت فيها هذا السؤال على أحد ما في العلن كان مع سيدة جميلة مرت بعدة سنوات صعبة، حالها حال الكثيرين في هذه الأوضاع الاقتصادية الحالية. كان جوابها عن السؤال الأول هو «مليون دولار». قالت ذلك وفي عينيها نظرة كما لو أنها تتحدث عن حب حياتها، أكلتها المفضلة، أو الشوكولاته الألذ لديها. جوابها عن السؤال الثاني كان كما تتوقع تماماً، «أستطيع تسديد فواتيري، أحظى بغرفة استراحة صغيرة، أمضي في إجازة أنا بأمس الحاجة إليها، وأخفف من الضغوط التي أتعرض لها في حياتي». أما جوابها عن السؤال الثالث فكان «السلام». لقد كانت تعتقد أنها، كي

تحظى بالسلام، يجب أن تمتلك المال. ويمكنني القول في حالتها هذه إنها كانت تعتقد أن بإمكانها، حرفياً، شراء السلام بالمال.

شرحت لها كيف يحدث كل ذلك، ثم سألتها، «هل يمكننا القول إن ما تريدينه حقاً هو السلام أكثر من أي شيء آخر، لكنكِ اعتقدتِ أن المال هو الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تجلب لك هذا السلام الداخلي؟». فغرت فاهها، غطت وجهها، وانهمرت بالبكاء على المنبر أمام جميع الحاضرين - كانت تلهث من شدة البكاء. حين هدأت قليلاً، أعلَمت الحاضرين أن أول شيء أدركته هو أنها، لغاية تلك اللحظة، لم تكن تعرف أبداً ما كانت تريده حقاً من حياتها. لقد اعتقدَت لعقود أنه المال، واستمرت على هذا النحو لتجد نفسها أكثر فأكثر توتراً، تعاسة، وقلقاً. ما حدث لها بعد ذلك هو ما كانت تريده بحق أكثر من أي شيء في حياتها، وقد حصلت عليه الآن. لم يتطلب الأمر مالاً، وهو في الواقع لم يتطلب منها تغيير أي شيء في حياتها. بعد ذلك، بدأت تضحك، ثم أصبحت في غاية السرور وراحت تعانقني. تغيير محياها بالكامل، هناك مباشرة على المنبر أمام الحاضرين.

كثيرون منا ينشدون نتيجة نهائية معينة - سواء أكانت مهنة، منصباً، إنجازاً، أو علاقة - لأننا نعتقد أن هذا الظرف الخارجي سيشتري لنا الحالة الداخلية التي نريدها أكثر من أي شيء آخر في حياتنا. وعلى الأرجح أننا نعتقد أن تحقيق ذلك الظرف الخارجي هو الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها الوصول إلى حالة داخلية من المحبة، السعادة، الأمان، وغيرها. لكن ذلك غير صحيح إطلاقاً. إنه في الحقيقة أكبر كذبة على هذا الكوكب - وأكبر سبب في كون برامج النجاح ومساعدة الذات فاشلة بنسبة 97 بالمائة خلال الخمس والستين سنة الماضية! وكما يقول الدكتور ويليام تيلير، «اللامرئي هو دائماً والد المرئي». ولا يصح

العكس إطلاقاً. أي لا يمكن أبداً للمرئي أن يكون والداً للامرئي. ببساطة، لا يصح الأمر أبداً بتلك الطريقة - إن كان في الطبيعة، أو في ذاتنا.

هذا مثال معروف يثبت هذه النقطة. لنأخذ شخصين أثناء زحمة المرور في لوس أنجلس، يسيران جنباً إلى جنب - والزحام خانق تماماً. أحدهما دخل في مصارعة الطرقات - عروقه منتفخة، وجهه أحمر، يشد قبضته على المقود، ويصرخ على كل من يمر بجواره. أما الثاني فهادئ تماماً. يتكلم مع أصدقائه في السيارة، يغني مع المذياع، ويضحك. أعرف أنك رأيت ذلك من قبل - إن لم يكن في زحمة السير ففي طابور الانتظار في أحد المتاجر، أو عند التعرض لسوء الخدمة في أحد المطاعم، أو في انتظار رحلة طيران متأخرة. شخصان في الظرف الخارجي نفسه يبديان ردود أفعال مختلفة تماماً. فالظرف الخارجي لا يمكن إذاً أن يكون السبب في حالتيهما الداخليتين، فهما يتعرضان للظرف نفسه!

هذا لا يعني أن الظروف الخارجية لا تؤثر عليك أبداً من الداخل - على سبيل المثال، أن يفقد أحدهم زوجه في حادث مأساوي. لكن في لحظات الخطر المحدق أو الخسارة المفجعة، من الطبيعي أن تتحرك فينا استجابة التوتر أو استجابة (المحارب أو الهارب). فإذا كنا نعيش في حالة داخلية من المحبة والسعادة والسلام في الظروف العادية، سنمر في أطوار متوقعة من الحزن واللوعة لبعض الوقت. لكن بعد حوالي السنة، سنستعيد توازننا من جديد ونصبح على ما يرام. أما إذا كنا نعيش في الظروف العادية في حالة من الخوف، عندها لن نستعيد توازننا مجدداً، ويمكن لعامل توتر خارجي أن يودي بنا إلى الحضيض. بكل الأحوال، يظل السبب الحقيقي للتوتر ليس هو الحدث بحد ذاته - إنه برمجتك الداخلية.

الخارجي غير قادر أبداً على توليد الداخلي؛ الداخلي هو ما يخلق الخارجي. والنجاح النهائي في تحقيق الظروف الخارجية يتوقف بشكل كامل على الحالة الداخلية من محبة وسعادة وسلام وغيرها. هذه المزايا هي المتطلبات الضرورية لتحقيق الصحة، الثروة، الإبداع، والنجاح في كافة المضامير. وبالطريقة نفسها، إن الحالات الداخلية من خوف، اكتئاب، وغضب ستولد ظروفاً خارجية في الاتجاه المعاكس للنجاح: مشاكل صحية، صعوبات مالية، شعوراً بالتكبيل، والفشل في جميع المجالات (سأشرح أكثر في الفصلين الثاني والثالث عن كيفية حدوث ذلك بالضبط). بالعودة إلى فكرتنا الأساسية، يمكن القول إن التوتر ليس السبب في الغالبية الساحقة من المشاكل الصحية فقط، بل وأيضاً في جميع مشاكل الحياة تقريباً.

الآن، إذا كنت موهوباً في مجال معين، كالرياضة، الاقتصاد، الهندسة، أو الكتابة، قد يكون هدفك الأول في الحياة هو ظرف خارجي ومع ذلك تجني نقوداً كثيرة أو ترتقي إلى مستويات رفيعة من الإنجازات، أو الاثنين معاً. لكنك لن تكون قادراً على كسب نقود كثيرة، وفي الوقت نفسه، تشعر بالسعادة والتحقق والرضا على المدى الطويل. بمعنى آخر، لن «تحصل على كل شيء»، وهو ما أحب أن أعرف به النجاح الحقيقي.

بالعودة إلى الفكرة الأولى حول عدم إمكانية تحقيق أي شيء ما لم يكن لديك هدف داخلي تمضي إليه. السيدة التي أرادت الحصول على مليون دولار، كان لديها هدف داخلي من الحصول على ذلك المبلغ. والسؤال هو، ماذا كان هذا الهدف، ولماذا اختارت هذا الهدف بالذات؟ الجواب هو برمجتها وفق آلية الألم/المتعة.

البرمجة القائمة على آلية الألم/المتعة

إحدى الغرائز الأكثر فطرية وأصالة فينا كبشر هي البحث عن المتعة وتجنب الألم. هذه البرمجة هي جزء من غريزة البقاء لدينا، وهي تولد

معنا وتستمر فينا حتى مماتنا. في الحقيقة، إنها تقود طبيعتنا الأساسية من الولادة وحتى سن السادسة، والسبب وجيه جداً. فخلال السنوات الست الأولى، حين نكون في أقصى درجات الضعف، تكون غريزة البقاء على أعلى درجات التنبه لتكتشف بأسرع ما يمكن ما هو آمن وما هو لا. فتتطور لدينا آلية «محفز/استجابة» التي تعمل بشكل أساسي وفق مبدأ واحد هو أن الألم أمر سيء والمتعة أمر جيد. هناك أسماء أخرى لهذه الآلية منها «السبب/النتيجة» و«الفعل/رد الفعل». هذه البرمجة تنسجم تماماً مع القوانين الطبيعية للكون، وبخاصة قانون نيوتن الثالث عن الحركة، الذي يقول إن لكل فعل رد فعل يساويه في القوة ويعاكسه في الاتجاه.

في سياقنا هذا، سأدعوها البرمجة وفق آلية الألم/المتعة. بكلمات أخرى، إذا كان الأمر يسبب المتعة فهو آمن وبالتالي جيد ومرغوب. وإذا سبب الألم، فهو غير آمن، وبالتالي سيجعل دماغنا يدفعنا إلى القتال، الامتناع عن الحركة، أو الهرب. إن آلية محفز/استجابة فعالة جداً، إذا ما نظرنا إليها من ناحية البقاء، في السنوات الست الأولى من حياتنا - وعلى الأرجح أنها أنقذت حياتنا عدداً من المرات ونحن أطفال! إذا لمس طفل عمره سنتان مدفأة ساخنة، فإنه يسحب يده في الحال - مع أنه لم يتعلم ذلك من أحد، وبعد التعرض لهذه التجربة لن يكررها ثانية أبداً. وحين تتدخل برمجتنا القائمة على آلية مخفز/استجابة عند تعرضنا لخطر حقيقي ونحن كبار، فإنها يمكن أيضاً أن تنقذ حياتنا.

منذ بضع سنوات، بعد أن تلقيت مخالفة سرعة، كنت أمام أحد خيارين، إما دفع قيمة المخالفة أو الذهاب إلى مدرسة لتعليم القيادة. هناك تعرفت على المشرف المسؤول عن صفنا، وكان شخصاً يشع ذكاءً. ذات مرة، راح يشرح لنا كيف يمكن لأحدنا أن يقود سيارته في ظروف طبيعية في يوم صافٍ، ويحافظ على مسافة الأمان بينه وبين السيارة

التي أمامه، ثم يدوس السائق الذي في الأمام على المكابح. سيكون من المستحيل عليك تجنب الاصطدام إذا حاولت التفكير برد الفعل المناسب مستخدماً عقلك الواعي. سيحدث الأمر بطريقة تشبه القول، آه، انظر، لقد داس السائق الذي أمامي على المكابح. علي إذاً أن أرفع قدمي عن دواسة الوقود وأضعها على المكابح وأضغط بأقصى ما أستطيع، وإلا سأصطدم بمؤخرة سيارته. لا يوجد متسع من الوقت لذلك - سيحصل الاصطدام في كل مرة يحدث فيها ذلك.

تابع المشرف قائلاً: لحسن الحظ، لدينا آلية مثبتة في دماغنا يمكنها أن تجنبنا خطر الاصطدام كلما حدث ذلك (طبعاً إذا كانت مسافة الأمان كافية). بمجرد أن تلمح أعيننا أضواء المكابح، سيقوم لاوعينا، حرفياً، بتجاوز عقلنا الواعي، ودفعنا إلى رفع قدمنا عن دواسة الوقود والضغط بها على المكابح، حتى قبل أن يتسنى لنا التفكير بذلك بشكل واعٍ. وها هي السيارة قد توقفت، حتى قبل أن ندرك ما حدث - وكل ذلك بفضل غريزة قاتل أو أهرب.

لا يمكن القول إن آلية الألم/المتعة، كآلية قائمة بحد ذاتها، سيئة. إنها ترتبط مباشرة بغريزة البقاء والاستجابة للتوتر، وهي مصممة لتلعب دوراً مهماً في حياتنا حتى سن السادسة تقريباً، ولتظهر بعد ذلك من حين لآخر في ظروف الخطر المحدق. إنها آلية رائعة حين تحافظ لي على ضمان سيارتي، لكنها تصبح مشكلة حقيقية حين تقف عائقاً في طريق سعادتي، صحتي، ونجاحي في الحياة. ماذا أقصد بذلك؟ حين لا تكون حياتي مهددة بخطر حقيقي مميت، من المفترض بي ألا أعيش، أقتنع، أشعر، أو أتصرف وفقاً لتلك الآلية التي تحدّث عنها مشرف الصف.

بالطبع، إن آلية الألم/المتعة هي تماماً ما يقف وراء مخطط النجاح القياسي ثلاثي المراحل في برامج مساعدة الذات عبر السنوات الخمس والستين الماضية. ذاك المخطط الفاشل بنسبة 97 بالمائة.

حين كنا أطفالاً، كنا في الحقيقة مبرمجين على اتباع نفس ذلك المخطط، وهو الأسلوب الذي يتبعه معظم الأولاد للحصول على ما يريدون. إذا أراد طفل في الخامسة من عمره مثلاً الحصول على مخروط مثلجات، سيفكر أولاً، «أريد مخروط مثلجات» (الخطوة 1). ثم يضع خطة: سأطلب من أمي ذلك (الخطوة 2). أخيراً، ينفذ الخطة ويطلب من أمه مخروط المثلجات (الخطوة 3). لكن ماذا لو قالت الأم لا؟ على الأرجح أنه سيعدل خطته السابقة التي وضعها في الخطوة 2 من «سأطلب من أمي ذلك» لتصبح «سأتفاوض مع أمي على ذلك». فيعود بعدها ويكرر الخطوة 3 قائلاً لأمه، «إذا نظفت غرفتي، فهل يمكنني بعدها أن أحصل على مخروط مثلجات؟» هذه المرة ستقول الأم نعم. لقد نجح!

لكن هذا المخطط، بالنسبة لنا كراشدين، سيبعدنا عما نريده حقاً لأنه يبقينا متمحورين حول عقلية «الألم أمر سيئ والمتعة أمر جيد». في حين ينبغي علينا، كراشدين، أن نتعامل مع هذا المخطط كمنظومة قناعات تؤدي دور «عجلات التدريب» أو «العكاز» وأن نتعلم اختيار نمط حياة ملؤه المحبة والحقيقة، بغض النظر عن الألم والمتعة. جميع الراشدين يعرفون أن المتعة أمر غير صحي في بعض الأحيان وأن الخيار المؤلم هو الأفضل أحياناً. لكن عدداً قليلاً منهم فقط يتخلى عن منظومة قناعاته التي يتعكز عليها، وتستمر الغالبية في البحث عن المتعة وتجنب الألم مهما كان الثمن، حتى لو كلفهم ذلك المحبة والحقيقة وحالة السلام الداخلي. في الجوهر، لا يزال أغلبنا يعيش كطفل في الخامسة من عمره.

يمكن تشبيه العيش وفق آلية الألم/المتعة أو في حالة المحارب أو الهارب بحالة تشبه الصدمة، ومن تعرض منكم لحادث سيارة أو أي نوع آخر من الخضات المفاجئة فهو يعرف معنى الصدمة. حين يكون المرء

في حالة صدمة، يقوم اللاوعي بفصل الوعي، فهو يريد إزاحة التفكير الواعي عن طريقه وإنقاذ حياة الرجل (وهو أيضاً يضعف الحضور الذهني، يضعف نظام المناعة، ويسبب جميع التأثيرات التي يسببها التوتر، التي ذكرناها سابقاً).

لنأخذ، على سبيل المثال، حالة شخص متزوج أقام علاقة عابرة لليلة واحدة في لحظة جموح عاطفي. وبعد أن حدث ما حدث، شعر بانزعاج شديد؛ ذهب إلى البيت، وتحت وطأة الشعور بالألم والذنب، اتصل بأعز صديق لديه وأخبره بما حدث. صُعِق الصديق، فالرجل لم يفعل في حياته شيئاً كهذا من قبل. وفي النهاية، استطاع الصديق إقناع الرجل وقررا معاً ضرورة أن يخبر زوجته بالأمر. بحالة من الكرب، وبعد عشاء تلك الليلة، جلس الرجل مع زوجته وأخبرها أنه أقام علاقة عابرة. شعرَت الزوجة أنها محطمة، وعانى ساعة فظيعة من الأسئلة والأجوبة المؤلمة. كان الشعور بالذنب يلف الرجل، لكنه كان مصراً على أنه لم يقصد أن يفعل ذلك، وأنه لن يكررها ثانية أبداً. أما الزوجة فكانت مرتبكة ومحطمة الفؤاد، بل وشعرت أنها لا تعرف هذا الرجل وهي متزوجة منه منذ أعوام.

لو سألت الرجل مباشرة، «هل أردت حقاً أن تقيم علاقة عابرة؟» سيكون جوابه في العادة «لا! أنا أحب زوجتي؛ كانت لحظة جموح فقط». بالنسبة لي، هذا ليس غريباً عني؛ قدمت الاستشارة لمئات الرجال في نفس هذا الموقف تماماً. لكن إن سألتني عن رأيي سأقول «لو لم يكن يريد إقامة علاقة عابرة، لما أقام علاقة عابرة». حين أقول ذلك خلال الاستشارة لأشخاص أقاموا علاقات عابرة، فإنهم يقفزون في وجهي كالمجانين! فما الذي يجعلني أقول ذلك؟ هل أحاول إثارة جنونهم؟ بالطبع لا. لكن تذكّر، وراء كل فعل يوجد هدف داخلي، ووراء

كل هدف داخلي توجد قناعة. وبغض النظر عن ماهية هذه القناعة، نحن نفعل دائماً ما نحن مقتنعين به، مائة بالمائة من الوقت.

حين يقيم الرجل علاقة عابرة، يجب أن تتوفر لديه قبل إقدامه عليها القناعة بأنها أفضل شيء يمكن أن يحدث معه في لحظتها: سيعطيني ذلك متعة عارمة أنا بحاجة إليها وأريدها في الحال. زوجتي لم تكن تستجب لي مؤخراً، وهذا مبرر كافٍ. ولن أفعل ذلك سوى لمرة واحدة - ثم سأتوب ولن أكررها ثانية. في الوقت نفسه، على الأرجح أن تكون لدى الرجل قناعة أخرى بأنه لم يكن يرغب بإقامة علاقة عابرة، لكن حين تتعارض لدينا قناعتان، نتصرف بناءً على القناعة التي نكون مركزين عليها، ونفكر ونشعر بها بقوة في تلك اللحظة. القناعة الأولى مرتبطة بآلية الألم/المتعة (التفكير كطفل في السادسة من عمره)، والثانية مرتبطة بالمحبة والحقيقة (التفكير كراشد).

في مثالنا هذا، من المحتمل أن يكون الرجل قد تحرك بخطوات صبيانية تجاه موقف واعد ولم يكن يفكر فعلاً بأي شيء في تلك اللحظة. ربما كان الرجل مع المرأة الأخرى في لقاء عمل مسائي وأجريا حديثاً عادياً جداً، ثم قام أحدهما بدعوة الآخر للخروج إلى مكان ما، ورأى الآخر ما يبرر الأمر وأبدى موافقته، معتقداً أنه ما من ضرر في مواصلة الحوار. لكن عند نقطة معينة، تجاوز الرجل أحد الخطوط، وبما أنه تتوفر لديه في مكان ما عميقاً في داخله قناعة بأن العلاقة العابرة أمر جيد لأنها تعطي الكثير من المتعة، تصبح المتابعة باتجاه العلاقة أمراً حتمياً.

لحظة اتخاذ القرار، كان الرجل في وضعية القتال أو الهرب - كان يفكر، «هذا أسوأ شيء يمكن أن أكون قد فعلته في حياتي». ويمكن أن يكون قد اقترب من حالة الصدمة، حيث يكون تفكيره العقلاني معطلاً لدرجةٍ لا يقوى معها على المقاومة. لقد وصل إلى مكان أصبح فيه

سلوكه أقرب إلى الحيواني، فقط «يشعر»، ويتصرف بناءً على تلك المشاعر. حين يصل إلى هذا الحد، يصبح عقله الواعي شبه معطل بحيث لا يستطيع التراجع، وبالكاد يظل قادراً على إدراك تفكيره العقلاني. لكن بعد انتهاء المغامرة العابرة، يعود إليه تفكيره العقلاني الراشد - ويشعر أنه أحط من الأوساخ التي على الأرض. «لماذا فعلت ذلك؟ أعرف أنه ما كان علي فعل ذلك!» لقد أقدم على ذلك بسبب برمجته القائمة على آلية الألم/المتعة، وكأنه يتصرف ويفكر كولد في الخامسة من عمره، وقد وافقت زوجته على ذلك.

إذا وضعت نفسك مكان الزوجة تجاه هذا النوع من السلوك، لوجدت عبارة «لم أقصد أن أفعل ذلك» فارغة تماماً. إن آلية الألم/المتعة لا تبرر سلوك أحد، لكنها يمكن أن تفسره. لقد أتى قراره من برمجة هدامة لاواعية تقوم على آلية الألم/المتعة. على هذا الأساس، حين يقول شخص ما «لن أفعلها ثانية»، فإن الطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك هي بمعالجة تلك القناعات الخاطئة. والحل الوحيد لذلك هو بإصلاح برمجتها.

لا ينطبق ذلك فقط على العلاقات العابرة؛ فآلية الألم/المتعة يمكن أن تفسر السبب الذي يجعلك تصيح على أولادك، وسبب عدم قدرتك على مقاومة المثلجات الغنية بالحلويات والقشدة وأنت تحاول خسارة الوزن - وكل الحالات تقريباً التي تفعل فيها أشياء ما كنت راغباً بفعلها. وهنا لا تستطيع قوة الإرادة الصمود ببساطة.

إن حضور آلية الألم/المتعة لا يفسر فقط سبب عدم فعالية قوة الإرادة، بل ويفسر أيضاً ضرورة عدم مطاردة الظروف الخارجية كأهداف رئيسية إذا ما أردنا النجاح في حياتنا.

حين يكون المرء صادقاً مع نفسه، كما آمل أنك فعلت حين أجبت سابقاً على أسئلتي، ويدرك أن ما اعتقد أنه يريده أكثر من أي شيء آخر

هو ظرف خارجي - وخاصة في الحالات التي لا يتحقق فيها الفوز لجميع الأطراف (كما هي الحال مع الزوج، أفراد العائلة، أو شركاء العمل) - سيرى أن وضعه للظرف الخارجي فوق كل شيء هو إشارة واضحة على أنه هدف متجذر في غريزة البقاء القائمة على الخوف. نحن نعتقد، لسبب ما، أن هذا الظرف الخارجي سيجلب لنا السعادة أو يجنبنا الألم، وأن استمرارنا مرهون بتحقيقه. لقد حدث شيء ما في مرحلة ما، وعلى الأرجح أن يكون في وقت مبكر من حياتنا، علمنا أن تحقيق هذا الظرف كان أمراً حاسماً لبقائنا أو «لنكون على ما يرام» في حياتنا. لهذا فإننا ننزع دائماً للعودة إلى برمجتنا القائمة على آلية الألم/ المتعة من أجل تهدئة وتسكين مكان ما في داخلنا يشعر بعدم الاستقرار أو النقص.

كان لديّ زبون فاحش الثراء، لدرجة أنه قد لا يستطيع إنفاق كل النقود مهما حاول، ومع ذلك، كان من أكثر الناس الذين عرفتهم تعاسة. كان متوتراً، صعب الانقياد، عصبياً، أو غاضباً دائماً. أنت تعرف هذا النموذج (أو ربما تكون أحدهم). لكن لم يتطلب الأمر سوى القليل من الحفر حتى وصلنا إلى جذر المشكلة: لقد ترعرع الرجل «في الجانب المظلم من المدينة»، فقيراً، منبوذاً، رث الملابس، وخجولاً. لهذا أقسمَ، تماماً كما فعلت سكارليت أوهارا في رواية ذهب مع الريح حين قالت «فليشهد الله علي، أني لن أجوع ثانية أبداً». لكنه أقسم على ألا يعود إلى الفقر ثانية، وأصبحت المسألة بالنسبة إليه مسألة حياة أو موت. كان يعتقد أنه يستطيع بالمال شراء حالة داخلية مفعمة بالمحبة والسعادة والسلام. لو أمكنني فقط الحصول على مقدار من المال، الملابس، السيارات، والمناصب، لكنت على خير ما يرام. لكننا أصبحنا نعرف الآن أن هذا لا يجدي نفعاً، وبالتأكيد أنه لم يُجدِ نفعاً معه.

خلاصة القول، يُخطئ معظمنا في افتراضين ضمنيين اثنين على الأقل حين يضع ظرفاً خارجياً كهدف لحياته. الأول، أن الظرف الخارجي سيجعله سعيداً ومتحققاً على المدى الطويل، والثاني، أن الظرف الخارجي سيحقق له فوراً حالة داخلية (محبة، سعادة، سلام، وغيرها). في حين أن المعلمين الكبار كانوا على مر الأزمان يعلمونا أن النجاح في الحياة لا يأتي من السعي وراء المتعة وتجنب الألم مهما كان الثمن، وإنما يأتي من العيش بطريقة مفعمة بالمحبة والحقيقة طوال الوقت، والظروف التي تنتج عن ذلك هي الأفضل لنا مهما كانت.

ما الذي يجعل الحالة الداخلية هي الجواب الصحيح

لنراجع معلوماتنا قليلاً. إذا كان هدفك الأول في الحياة هو ظرف خارجي، على الأرجح ألا تتمكن من تحقيقه، لأن التوتر الناجم عنه سيبدد جميع جهودك. وحتى لو تمكنت من تحقيقه، فإنه لن يجعلك راضياً ومتحققاً لوقت طويل. بالمقابل، إذا كان هدفك الأول في الحياة هو حالة داخلية، ستتغير النتيجة بشكل جذري.

1. **ستتمكن من تحقيقه معظم الأحيان.** إذ لا حاجة لأية تغييرات خارجية، والشيء الوحيد الواجب تغييره من الداخل هو أنماط الطاقة، التي يمكن تغييرها بسهولة باستخدام الأدوات المناسبة. وكما قلت في السابق، عدم نجاح ذلك كان من الحالات النادرة جداً بين زبائني، حول العالم وفي أية ظروف يمكن تخيلها. سترى المزيد من قصصهم في هذا الكتاب.
2. **بمجرد تحقيقه، لا يمكن لأحد أن يسلبه منك.** هذا ما اكتشفه فيكتور فرانكل وأسماه آخر الحريات البشرية: الحق في اختيار الحالة الداخلية أو الموقف، بغض النظر عن الظروف الخارجية. بعد خروجه من مخيمات السجون، كتب روايته الكلاسيكية *Meaning for Search s'Man* (الإنسان في بحثه

عن المعنى) التي ساعدت الملايين على التركيز على موقفهم الداخلي (حالتهم الداخلية) بدلاً من الظروف الخارجية.

3. **بمجرد تحقيقه، ستضمن أن تكون راضياً ومتحققاً بالكامل، لأنه هو ما كنت تريده حقاً طوال الوقت، لكن على الأرجح أنك لم تكن تعرف ذلك.**

4. **إذا وضعت الحالة الداخلية كهدف أول، ستحصل في معظم الأحيان على الظروف الخارجية كإضافة مجانية.** هذا هو السحر الحقيقي: بمجرد أن تدخل الحالة الداخلية التي تريدها من محبة، سعادة، سلام، أو أي شيء اخترته كجواب على السؤال الثالث، تكون قد صنعت منبع الطاقة الداخلي الذي يهيئ ظروف الحياة الخارجية التي تتمناها. لكن بدون تلك الحالة الداخلية الإيجابية، سيصبح الأمر كمن يحاول شفط سجادته دون أن يضع المقبس في مأخذ الكهرباء.

كيف سيساعدك أقوى من قوة الإرادة على الوصول إلى ما تريده حقا

يعيش معظم الناس القسم الأكبر من حياتهم وهم مقتنعون أن أقصى ما يريدونه هو تحقيق نتيجة خارجية ما. والكثيرون يطاردون العشرات منها في حياتهم، وفي كل مرة يفكرون «هذا الهدف سيحقق لي ما أريده». لكن حين يكتشفون أنهم أضاعوا أفضل موارد حياتهم على كذبة، سيعيشون صدمة مؤلمة، وقد تكون مدمرة. البعض قد يضحي بشبابه، ماله، علاقاته، طاقته، وصحته لمطاردة الشيء الذي كان يظن أنه أقصى ما يريد - ليكتشف بعد ذلك ليس فقط أنه ليس ما كان يريده حقاً، بل أنه في الواقع قد أبعده عما يريده بحق. ربما اكتشفت أنت أنك كنت تصدق الكذبة التي يعيش عليها الغالبية الساحقة من أبناء ثقافتنا

الحالية، وهي أن الظروف الخارجية يمكن أن تشتري المحبة والسلام الداخليين.

بالمقابل، إذا كنت من بين الشريحة الصغيرة التي اختارت حالة داخلية كجواب على السؤال الأول، اسمح لي أن أكون من أوائل المهنئين. أنت فعلاً في أعلى درجة على المقياس الذي أجده الأكثر أهمية لقياس النجاح. ولو أن ذلك لا يعني بالضرورة أنك حققت الحالة الداخلية، لأن المرء لا يطلب في العادة شيئاً يملكه أصلاً. لو أنك حققت مسبقاً حالة المحبة والسلام الداخليين، لكنت أجبت على سؤال مارد المصباح بالقول «لا أرغب بشيء، لدي كل ما أريده وأحتاجه».

سواء اكتشفت للتو أن الحالة الداخلية هي هدف ذروة النجاح أو كنت تعرف ذلك منذ وقت طويل، فإن الأدوات والعملية اللتان يقدمهما أقوى من قوة الإرادة هما طريقك للوصول إليه. وفي المفهوم، يمكن القول إن أقوى من قوة الإرادة في غاية البساطة: ما عليك سوى أن تفعل عكس الشيء الذي يُطلق استجابة التوتر لديك. وعليك، بشكل خاص، أن تكف عن توقع نتيجة نهائية محددة ومستقبلية تتطلب قوة إرادة لتحقيقها، وبدلاً من ذلك حاول التركيز على الوصول إلى الحالة الداخلية التي تشكل مصدر القوة لتحقيق الظروف الخارجية التي تريدها. افعل كل ما تفعله بحب، نابع من حالة داخلية مبرمجة على المحبة، مع التركيز على اللحظة الحالية.

هذا كل شيء. هذا هو أقوى من قوة الإرادة. أعلم أننا لا نزال في الفصل الأول، لكننا بهذا نكون قد استعرضنا كل المعلومات الأساسية التي ستحتاجها لتفهم بالكامل السبب الذي يجعل مخطط النجاح القياسي غير فعال، والذي يجعل هذه النظرية والتطبيق فعالين. إن العيش بمحبة مع التركيز على اللحظة الحالية هو ما تحتاجه لتحقيق أقصى نجاح يمكنك تخيله، في أية ناحية من نواحي حياتك. إذا أجبت

بصدق على الأسئلة الثلاث في هذا الفصل، من المفروض أن تكون قد عرفت ما هو أقصى ما تريده في الحياة، وأصبحث تعرف النظرية الأساسية التي توصلك إليه.

قبل أن نمضي أبعد من ذلك، أتمنى عليك أن تمنح نفسك الفرصة لبلوغ التجربة نفسها ومضة التحول التي عشتها أنا قبل خمس وعشرين عاماً، بعد أن طردتني زوجتي هوب من المنزل، والتي قلبت روحي في لحظة وجعلتني قادراً على العيش وفق أقوى من قوة الإرادة تلقائياً. إن ومضة التحول تشبه تجربة حافة الموت، حين يتغير المرء - حتى على مستوى شخصيته - إلى الأبد، بطريقة قد لا يمكن حدوثها أبداً باستخدام قوة الإرادة. ومن الوارد أن يكون هذا الشخص قد حاول القيام بهذه التغييرات من قبل وباءت محاولاته بالفشل. إن القلب والعقل يتحكمان بالجسد. وحين تتغير البرمجة، يمكن أن يتغير بعدها أي شيء، وغالباً في طرفة عين. حين يحدث هذا معك، لن تشك أبداً في الأمر!

قد لا يكون بلوغ ومضة التحول أمراً يمكننا التحكم به، لكنها هبة لا تضاهى بثمن، وأتمنى عليك من كل قلبي أن تعطي نفسك الفرصة الكاملة لبلوغها. كل ما عليك فعله الآن هو الصلاة والتأمل على فكرة أقوى من قوة الإرادة، مع البقاء منفتحاً على إمكانية بلوغ هذه الحالة. وأريد منك أن تتأمل بشكل خاص على كل واحدة من النقاط التالية، وبنفس هذا الترتيب:

1) إذا ربطت نجاحك بظرف خارجي، لن تضمن سوى الفشل - ليس فقط في هذه المسألة بل وفي كل شيء - لأن التركيز على ظرف خارجي كهدف للحياة يضعك في حالة توتر مزمن. كما ستضمن أيضاً عدم الوصول أبداً للنجاح، لأن التوتر المزمن سيحول بينك وبينه.

2) النظر إلى الأمور بعقلية «ماذا سأجني منه» WIIFM، قد تمكنك من الحصول على ما تريده في المدى المنظور، لكنها تقود إلى المعاناة والفشل على المدى الطويل. أما التخلي عن هذا المبدأ لصالح المحبة، فيقود دائماً إلى النجاح ويعطي الشعور بالرضا والتحقق على المدى الطويل.

3) ما كنت تريده حقاً طوال الوقت ليس أمراً خارجياً أو مادياً. إنه داخلي - وبالتحديد حالة المحبة والسعادة والسلام الداخلية. في قلبك وعقلك.

4) حين تراهن في نجاحك أو فشلك على قوة الإرادة وحدها، دون أن تبدأ أولاً بعملية التفكيك وإعادة البرمجة، لن تتجاوز فرصتك في النجاح واحداً في المليون، واحتمال فشلك هو مليون إلى واحد. كما أن محاولة القيام بأمور لست مؤهلاً بالأساس للقيام بها سيؤدي إلى مزيد من التوتر، ويرفع احتمال الفشل أكثر فأكثر.

5) إن بلوغ حالة المحبة والسعادة والسلام الداخلية ستنتج ظروفاً خارجية إيجابية يستحيل الوصول إليها بالاعتماد على قوة الإرادة وحدها.

6) حين تعيش اللحظة الحالية بمحبة، مع الانصراف عن النتائج والظروف الخارجية، ستحصد نجاحاً وسعادة يفوقان أحلامك الأكثر جموحاً.

7) عليك الكف عن استخدام قوة الإرادة والتوقعات للوصول إلى ما تريده حقاً.

تأمل هذه الأفكار لساعة، أسبوع، أو مهما كانت المدة التي تحتاجها لتغوص بها إلى أعماق قلبك. وامنح نفسك الفرصة لبلوغ ومضة التحول التي يمكنها أن تقوم بالتفكيك وإعادة البرمجة في لحظة. إذا بلغتها

فعلاً، ووجدت نفسك قادراً فوراً على محبة كل شخص وكل شيء في كل ما تفعله، ومتحرراً من أية توقعات بخصوص المستقبل، فقد لا تحتاج لبقية هذا الكتاب، ولو أني أقترح عليك الاستمرار بقراءته لتفهم أكثر الآليات التي أدت إلى التغييرات التي حصلت معك - أو لتعمل على مسألة نجاح جديدة. أو شارك هذا الكتاب مع شخص آخر ربما يحتاج إليه فعلاً.

كثيراً ما يُطرح علي السؤال «كيف سأعرف أني بلغت ومضة التحول؟» إنها كالحب (الحقيقي)، تفوق الوصف. لكنك ستعرف وتشعر أن شيئاً ما قد تغير عميقاً في داخلك، ولن تعود كما كنت أبداً. قد تشعر بالدفء، الحماس، السلام، أنك على خير ما يرام ليس على المستوى الجسدي فقط، الخفة، غياب الخوف أو القلق، أو تشعر بالمحبة. وفي الحال ستتغير أفكارك وقناعاتك وتصرفاتك. ثق بي، سوف تعرف.

لكن أرجوك لا تقلق إذا لم تبلغ هذه الومضة. هذا لا يعني أنك أخطأت في شيء ما. قد تبلغها لاحقاً، أو قد يحتاج الأمر للاستعانة بمجموعة الأدوات التي سأشرح عنها في هذا الكتاب من أجل التفكيك وإعادة البرمجة، والتي ستؤدي إلى إحداث هذا التحول آلياً وتلقائياً.

إذا لم يحالفك الحظ في بلوغ ومضة التحول مهما فعلت، لا تتوقف هنا. وتذكَّر ما يحدث مع غالبية الكتب: إنها تشرح المبادئ في مائتي صفحة أو أكثر، ثم تتوقف، مفترضة أنك بمجرد أن تعرف ما عليك فعله، ستستطيع ببساطة استخدام قوة إرادتك لتنفيذه. وكأنه يكفي فقط أن تعرف ماذا يجب أن تفعل. إذا كنت ترغب في تجربة ذلك واختبار الأمر بنفسك، لا مانع من أن تغلق الكتاب وتحاول العيش وفق أقوى من قوة الإرادة بالاعتماد على قوة الإرادة وحدها. سيكون عملاً جيداً إذا ما استطعت أن تحب الجميع وتعيش اللحظة الحالية في أول يوم أو اثنين، لكني أخشى أن تكتشف أن ذلك قلما يدوم. في الواقع، من شبه

المستحيل أن يدوم. لقد تمت برمجتك بطريقة تعاكس ذلك، ولا أحد تقريباً ممن أعرفهم استطاع الاستمرار بذلك معتمداً على قوة الإرادة وحدها - بمن فيهم أنا. إن فهم المبدأ واستخدام قوة الإرادة للعيش وفقه من النادر أن ينجح على المدى الطويل.

الأخبار الجيدة هي أنك لا تحتاج لقوة الإرادة لتتمكن من ذلك. وبما أنك فهمت الآن ما هو أقوى من قوة الإرادة، سنشرح في بقية الكتاب عن الأدوات والعملية اللازمين للنجاح في تحويله إلى واقع معاش.

لكن قبل أن ندخل في موضوع الأدوات والعملية اللازمين، سنتعرف أولاً على مفهومين هامين هما الذاكرة الخلوية، وما أطلق عليه اسم الفيزياء الروحية.

الفصل الثاني

الذاكرة الخلوية

من السهل نسبياً في العادة أن تعرف إن كانت لديك مشكلة ما في حياتك؛ فأعراض الألم والقلق لا يمكن إغفالها. قد تؤلمك أسنانك، أو تستيقظ في وقت متأخر من الليل والقلق ينتابك بسبب تأخر ابنك المراهق عن المنزل. لكن الجزء الأصعب هو معرفة المصدر الحقيقي لهذه المشاكل وشفائه، لا مجرد العمل على إيقاف الأعراض. ينزع المرء بطبيعته للاعتقاد أن المشكلة هي في الظرف الحالي، وهذا غير دقيق في العموم. وحين تستثمر طاقتك لتغيير ظروفك على أساس أنها أصل المشكلة وهي ليست كذلك، فإنك ببساطة تخلق مزيداً من التوتر!

في الخمسين سنة الماضية، وبخاصة الخمس عشرة الأخيرة، تحقق الخبراء من أن مصدر أعراض الألم والقلق ليس في الجسم، ولا حتى في البيئة المحيطة. إن مصدرها يقع في مواقع مخفية في اللاوعي والعقل الباطن، أو ما يسميه العلماء «الذكريات الخلوية».

لكن ما المقصود «بالذكريات الخلوية»؟ نحن نتكلم بالفعل عن ذكرياتنا، لكن راح العلماء يضيفون كلمة «خلوي» لأن الاعتقاد الشائع كان بأن جميع الذكريات تُخزَّن في الدماغ - لغاية السنوات القليلة الماضية، حين قام الجراحون بإزالة جميع أجزاء الدماغ ووجدوا أن الذكريات تظل موجودة دائماً. وتجارب الأشخاص الذين قاموا بعمليات زراعة أعضاء تؤكد ذلك أيضاً. لقد أصبحنا نعرف الآن أن الذكريات تُخزَّن في جميع خلايا الجسم، لكنها تبقى نفس الشيء الذي اعتدنا على تسميته «ذكرياتنا»، وهذا ما سأستخدمه للإشارة إليها في بقية هذا الكتاب. أحب أن أنوه أيضاً، أنه بخلاف المصطلحات الكثيرة التي يستخدمها الكتاب والباحثون للحديث عن الذاكرة الخلوية، أجد نفسي

ميالاً للمصطلح الذي استخدمها الرجل الحكيم، تحديداً لكونه أقدم مصدر عثرت عليه حول هذا المفهوم، ألا وهو القلب. لكن لتمييز هذا المصطلح عن مضخة الدم في جسمنا، سأسميه «القلب الروحي». فإذا مر معك هذا المصطلح في أي مكان من الكتاب، يمكنك ببساطة أن تضع مكانه الذاكرة الخلوية أو اللاوعي والعقل الباطن. ما أقصده، ببساطة، هو المكان الذي تقبع فيه ذكرياتنا الجيدة والسيئة، ومصدر كل مخارج الحياة ومشاكلها.

في الثاني عشر من أيلول 2004، نشرَت صحيفة دالاس مورنينغ نيوز مقالاً بعنوان «مدرسة طبية تحقق اختراقاً»، عن بحث جديد تم إنجازه حديثاً في المركز الطبي بجامعة ساوث ويسترن في دالاس، تكساس. اكتشف فيه العلماء أن تجاربنا لا تُخزَّن فقط في أدمغتنا، بل تُسجَّل أيضاً على مستوى الخلية في كامل أنحاء الجسم، وهم يعتقدون أن هذه الذكريات الخلوية هي المصدر الحقيقي للعلل والأمراض. وفي لقائهم مع الدكتور إيريك نيستلر من جامعة هارفرد، تحدث قائلاً:

> **يعتقد العلماء أن هذه الذكريات الخلوية يمكن أن تصنع الفرق بين حياة صحية، والموت.. ومرض السرطان قد يكون نتيجة لذكريات سيئة حلت محل أخرى جيدة.. قد يعطينا هذا أنجع الطرق على الإطلاق لمعالجة الأمراض.**

تمت إعادة طباعة هذه المقالة في جميع أنحاء العالم. وإذا تسنت لك الفرصة لقراءة النسخة المنقحة عما تسميه جامعة ساوث ويسترن الذكريات الخلوية، وما يسميه الرجل الحكيم مخارج القلب، ستجد أنهما يتحدثان عن ذات الشيء.

في تشرين الأول 2004، نشرت دالاس مورنينغ نيوز مقالاً ملحقاً بالمقال السابق بعنوان «خلية تنسى». هذه مقتطفات منها، وأعتقد أنها تستحق القراءة:

يجد العلماء، في كل أرجاء العالم الطبيعي، أن الخلايا والكائنات الحية تُخزن خبرتها. وكل ذلك دون الاستعانة بالدماغ. وهم يعتقدون أيضاً أن هذه الذكريات الخلوية قد تعني الفرق بين حياة صحية وبين الموت.

قد يكون مرض السرطان نتيجة لذكريات سيئة حلت محل أخرى جيدة. الصدمات النفسية والإدمان والاكتئاب يمكن لها كلها أن تتعزز بواسطة ذكريات شاذة داخل الخلايا. والأمراض التي تظهر في وقت لاحق من الحياة، يشك العلماء في أنها يمكن أن تكون بسبب ذكريات خاطئة تمت برمجتها داخل الخلايا مع تقدم الإنسان في العمر. وحتى الذاكرة الحقيقية، التي تتطلب دماغاً، يبدو أنها تعتمد أيضاً على ذكريات مخبأة في الخلايا.

حالياً يجتهد العلماء ليعرفوا كيف تجمع الخلايا هذه الذكريات، علهم يتمكنون من معالجة الأمراض من جذورها عن طريق تعديل هذه الذكريات.

قال الدكتور إيريك نيستلر، رئيس قسم الأمراض العقلية في المركز الطبي بجامعة ساوث ويسترن في دالاس، تكساس، «قد يعطينا هذا أنجع الطرق على الإطلاق لمعالجة الأمراض».

بالنسبة لكثير من الأمراض، على حد قوله، المعالجات الحالية ليست أفضل بكثير من لاصق الجروح. إنها تتعامل مع أعراض المرض، وليس مع السبب. «إن حصاد هذه المعرفة يفسح أمامنا المجال لتصحيح هذه الشذوذات بشكل فعلي»، يقول الدكتور نيستلر.

يتابع المقال في الشرح عن الدكتور نيستلر وعلماء خلية آخرين، مثل الدكتورة سوزان ليندكويست والدكتور إيريك كاندل الحائز على جائزة نوبل، وكيف أنهم اكتشفوا علامات كيميائية محددة على الخلايا يبدو أنها تعطي إشارة لاستخدام جين معين أو لا. وقد نشر الدكتور نيستلر بحثاً في مجلة نيروساينس يبين فيه كيف يمكن للصدمات الكهربائية أن تغيير العلامات على الجينات في أدمغة الفئران.

أياً يكن الأمر، كشفت الأبحاث أن هناك شيئاً آخر غير الصدمات الكهربائية يمكنه تغيير هذه العلامات في الذاكرة الخلوية؛ إنه حب الأم.

فمن خلال تجارب مخبرية على الجرذان، وجد الباحثون أن عملية لعق الجرذ الأم لجرائها أدت، بمعنى الكلمة، إلى تغيير العلامات الكيميائية المرتبطة بالجين المسؤول عن شعورها بالخوف، وكانت النتيجة أن الجراء أصبحت تُظهر خوفاً أقل خلال حياتها، مما يدل على أن حب الأم يمكنه «برمجة أدمغتها على الحياة».

بكلمات أخرى، أكدت هذه الأبحاث أن الحب هو الترياق للخوف، وأنه يمكن قياس المحبة والخوف على مستوى الخلية. وهي تتحقق أيضاً من فكرة أن التأثيرات الخارجية يمكن أن تقوم بما يشبه «غسيل الدماغ» على «خلية مسالمة» فتحولها إلى خلية سرطانية عدائية، وهو ما يظهر أيضاً على تلك العلامات الكيميائية. «يمكن أن تتم إعادة برمجة الخلية المسالمة بعلامات جينية موضوعة بشكل مدروس فتجعلها تنمو خارج نطاق السيطرة».

هذا البحث كان في العام 2004. واليوم لا يزال العلماء يبذلون قصارى جهدهم في دراسة العلامات المحددة في الذاكرة الخلوية ويحاولون فهم كيفية التعامل معها في المختبر. في الواقع، يمكن أن تكون قد سمعت من قبل عن قوة الذاكرة الخلوية من خلال قصص الأشخاص الذين أجريت لهم عملية زراعة أعضاء. أحد الأمثلة المشهورة على ذلك هو كلير سيلفا، التي كتبت تجربتها في كتاب بعنوان *A Heart of Change* «تغيير القلب». بعد إجراء عملية زراعة قلب ورئة لها في مشفى يال نيو هافن هوسبيتال سنة 1988، لاحظت تغييرات جوهرية في شخصيتها: لقد أصبحت تشعر بشهية قوية تجاه وجبات كينتاكي فرايد تشيكن السريعة، مع أنها لم تكن قد تناولتها في حياتها لكونها راقصة تلتزم بالقواعد الصحية، وأصبحت فجأة تحب ارتداء اللونين الأزرق والأخضر بدلاً من اللونين الأحمر والبرتقالي، كما أصبحت أيضاً عدائية في تصرفاتها بعكس طبيعتها السابقة. وبعد إجراء

بعض التحريات، اكتشفت أن جميع هذه النزعات الشخصية الجديدة كانت من طبيعة الشخص الذي تبرع لها بأعضائه. وهناك عشرات الحالات المُسجّلة لتجارب مشابهة عند زارعي الأعضاء. أما التفسير فهو الذاكرة الخلوية.

بصفته عالِم أبحاث في جامعة ويسكونسن، كان الدكتور بروس ليبتون يقوم باستنساخ خلايا عضلات بشرية، في محاولة منه لاكتشاف السبب الذي يجعلها تضمر. فاكتشف أن كل واحدة من الخلايا العضلية تُبدي رد فعل وتتغير بناءً على «تصورها» للبيئة المحيطة بها، وليس بالضرورة البيئة المحيطة «الفعلية». ومع تعمقه في البحث، اكتشف أن الأمر نفسه ينطبق على كامل الإنسان، فهو يُبدي ردود أفعال وتغييرات معينة بناءً على تصوره للبيئة المحيطة (لا البيئة الحقيقية المحيطة به، وهو ما رأيناه في الفصل السابق). هناك مرادف آخر لهذه التصورات هو القناعات. يقول الدكتور ليبتون إن أية مشكلة صحية تنشأ من قناعة خاطئة في العقل الباطن. ويمكنني القول، بعد قراءة آخر أبحاثه، إن ما يسميه الدكتور ليبتون قناعات العقل الباطن هو نفسه ما يطلق عليه الدكتور نيستلر وزملاؤه اسم الذاكرة الخلوية، وهو أيضاً ما أسماه الرجل الحكيم القلب الروحي. وكما قلنا في الفصل السابق، بما أن العقل الباطن أقوى بمليون مرة من العقل الواعي، فإن احتمال الحصول على الحياة التي تريدها دون تغيير تلك القناعات لا يتعدى واحداً في المليون.

تنطبق ظاهرة الذاكرة الخلوية على كل شخص على هذا الكوكب، وليس فقط المريض أو المقصر. وذكرياتك الخلوية (أو قناعاتك الباطنية، أو مخارج قلبك الروحي) ستؤثر عليك عاجلاً أو آجلاً - تماماً كما فعلَت في مثالنا عن الزوج الذي أقام علاقة عابرة في الفصل السابق. ومثل فيروس في الكمبيوتر، لا يمكن أن تكتفي بتجاهله وانتظار معجزة تجعله يختفي، فهذا ببساطة لن يحدث.

الدكتور جون سارنو، من كلية الطب بجامعة نيويورك، حقق كشفاً جديداً في الأمراض النفسية والعلاقة بين العقل والجسد، وبخاصة فيما يتعلق بآلام الظهر. أيد الدكتور سارنو الدكتور ليبتون والدكتور نيستلر بقوله إن الأمراض والآلام المزمنة لدى الكبار منشأها ذكريات خلوية هدامة، فإذا عالجت الذاكرة سيختفي الألم والمرض المزمنين.

في الواقع، يقول الدكتور أندرو ويل في كتابة الأكثر مبيعاً *Health and Healing* «الصحة والشفاء»، «إن جميع الأمراض هي نفسية». لكنه لا يعني أنها ليست حقيقية (ولا الدكتور سارنو يعني ذلك)، لكنه يعني أن منشأها ليس من أصل عضوي - وبذلك يتفق مع الخبراء السابق ذكرهم.

الدكتورة دوريس راب، المشهورة على مستوى العالم في طب الأطفال وأمراض الحساسية، هي صديقة عزيزة وإحدى بطلاتي. قبل عدة سنوات، كانت تنوي أن تخرج من قوقعة الطب التقليدي علّها تتمكن من مساعدة الأطفال، وتعرّضت لانتقادات من زملائها، لكنها أصرت على الخطوة. واليوم يوجد آلاف الأشخاص حول العالم يعتبرون الدكتورة راب نقطة تحول في حياتهم، وقد حصلت على لائحة من شهادات التقدير الإنسانية.

في كتابها الأكثر مبيعاً *Is This Your Child?* «هل هذا طفلك؟»، تتحدث عن «أثر البرميل». هذا الكتاب هو، في الواقع، أول مكان أرى فيه هذه الفكرة، وقد ترك فيّ أثراً كبيراً لسنوات طويلة. بحسب نظرية أثر البرميل هذه، يمكن أن تعتبر كل التوتر الذي تعانيه في حياتك وكأنه موضوع في برميل داخلي ضخم. طالما أن البرميل غير مليء، يمكن لجسمك أن يتعامل مع التوترات الجديدة. قد يغضب أحد منك، أو تجري الأمور بخلاف ما تريد، أو تتعرض لمادة سامة، ومع كل ذلك تظل تشعر أنك بخير؛ لا يزال جسمك وعقلك قادرين على التعامل معها. لكن

بمجرد امتلاء البرميل، يمكن لأصغر شيء أن ينال منك. وهكذا يمكن اعتبار القشة التي قسمت ظهر البعير دقيقة نسبياً من الناحية العلمية.

لنفترض، على سبيل المثال، أنك تناولت البارحة بعض الفستق، وشعرت أنك بخير. لكنك تتناول اليوم حبة واحدة فتصاب برد فعل تحسسي. لا يبدو ذلك منطقياً أبداً؛ لا يمكن أن يكون للفستق علاقة بالأمر، صحيح؟ تناولت البارحة بعضاً منه، وكنت على ما يرام، فما الذي تغير اليوم؟ الحقيقة هي أنه التوتر، وليس الفستق. نعم، لقد حرّض تناول تلك الحبة رد فعل عضوي سلبي. لكن الفستق لم يكن ليحرض رد الفعل هذا لو لم يكن برميلك ممتلئاً. فالسبب الحقيقي إذاً لم يكن الفستق، إنما التوتر (وبدقة أكثر، «المصدر» الداخلي للتوتر). مستوى التوتر هو العامل المتغير الوحيد.

لقد ثبتت صحة هذه النظرية على المستويين العضوي واللاعضوي. إذا كان لديك أولاد، فعلى الأرجح أنك رأيت ذلك معهم. حين تقول لطفلك البالغ من العمر سنتين أنه حان الوقت لترك الملعب والعودة إلى البيت، قد تجده يوم الأربعاء يهرول أمامك بكل طيب خاطر. لكن يوم الأحد، حين تقول له الأمر نفسه، في الوقت نفسه من اليوم، وفي المتنزه نفسه، قد ينفجر في الصراخ ويُطلق دفعة من الأدرينالين في أسوأ نوبة غضب عرفها يوماً. إن رد فعله في كل مرة يعتمد على مدى امتلاء برميل التوتر لديه. في المرة التي كان فيها برميل التوتر فائضاً، تعامل عقله اللاواعي مع مسألة ترك الملعب والعودة إلى البيت على أنها أمر طارئ يشكل خطراً على الحياة (من الخارج، بدا الأمر ببساطة أنه بالغ قليلاً في رد فعله). يمكنك أن تستنتج من هذا أننا غير مصممين على أن نحيا حياتنا مع برميل ممتلئ من التوتر، وفقدان التوازن بهذه الطريقة سيؤدي إلى «العطب» على المستويين العضوي واللاعضوي.

لكن الوظيفة الأولى لاستجابة التوتر لدينا هي حمايتنا، وليس إسعادنا، إن كان على المستوى العضوي أو اللاعضوي؛ من المفترض أن تؤدي استجابة التوتر لرد فعل قوي وليس ضعيفاً، وتضعنا في الغالب في وضعية المحارب أو الهارب «تحسباً لأي طارئ». لو كان رد الفعل ضعيفاً، لربما كنا أمواتاً، ولكانت فشلت هذه الاستجابة في أداء دورها الأهم على الإطلاق. بالإضافة إلى ذلك، إن كمية الأدرينالين التي نفرزها لحظة الحدث، بناءً على مدى التوتر الذي يبدو عليه الموقف في تلك اللحظة، تحدد مدى قوة تلك الذكرى في قلبنا الروحي طوال حياتنا. وعقلنا يعطي دائماً الأولوية للتجارب التي يعتقد أنها ستبقينا آمنين أو بمنأى عن الخطر، وهو يحدد ذلك بناءً على ذكرياتنا - بشكل خاص تلك القائمة على الخوف. يمكنك إذاً أن ترى السبب في البرمجة عديمة النفع التي لدينا جميعاً في قلوبنا الروحية - إن ذكرى مؤلمة تقض مضجعنا اليوم قد تكون نتيجة لحقيقة أننا واجهنا يوماً سيئاً في المتنزه حين كنا بعمر السنتين.

يحتوي برميل التوتر لدينا على الذكريات المتوارثة عبر الأجيال. يمكن أن تكون قد عشت طفولة هانئة وحياة خالية من الصدمات، وتعاني مع ذلك لسبب ما من مشاكل في الثقة، اكتئاباً، مشاكل صحية، أو إدماناً. عملت مع أناس كثيرين يمكن تصنيفهم ضمن هذه الفئة، أدركوا في وقت متأخر أن صدمة قوية حدثت قبل عدة أجيال؛ على سبيل المثال، طفل صدمه قطار ومات، ولم يعد أحد من العائلة كما كان أبداً. إن هذه الذكريات، التي يمكن اعتبارها فيروسات قوية تتطفل على القرص الصلب البشري، تنتقل من جيل لآخر مثل الشيفرة الوراثية **DNA**. وكلما كانت كمية الأدرينالين المفرزة عند وقوع الحدث أكبر، كلما كانت الذكرى أقوى، وكان تأثيرها عليك أكبر، وازداد احتمال تمريرها إلى الأجيال القادمة. وعليه فإن الذكريات التي تؤثر عليك قد لا تكون منك أصلاً.

الذكريات المتوارثة عبر الأجيال يمكن أن تُفسر وجود ما بدأنا نسميه منذ بضعة عقود «الحلقة» و«كسر الحلقة»، أو الأنماط السلوكية، الفكرية، والشعورية التي تستمر في التكرار ضمن عائلات معينة. فإذا استطعنا إزالة التوتر من الشخص الذي يعاني من المشكلة الآن (حتى لو كانت جينية وتفصلنا عدة أجيال عن الأصل)، عندها يمكن حتى للمشاكل الوراثية أن تشفى.

بعد عناء طويل، اكتشفت إحدى زبوناتي أن أصل الأعراض الحالية التي تعاني منها يعود لمئات السنين. بعد إجراء بعض التحريات في تاريخ عائلتها، اكتشفت أن جدة جدتها شاهدت بأم عينيها، أثناء الحرب الأهلية، العدو وهو يقتل زوجها وثلاثة من أبنائها داخل منزلها، ويحرق المنزل بالكامل. يمكننا فقط أن نتخيل كيف أثرت تلك الحادثة على توتر المرأة، صحتها، وكامل ظروف حياتها. لقد ورَّثت تلك الذكريات المؤلمة (مع أعراضها) لذريتها، بمن فيهم البعيدون جداً عن تلك الحادثة والتي لم يكونوا على علم بها - ومنهم زبونتي. لكن هذه الدرجة من التوتر لا تعني انعدام الأمل في شفائها، فبمجرد أن وضعنا يدنا على تلك الذكرى الموروثة من عدة أجيال، استطعنا تحديد أصل المشاكل التي تعاني منها وأصبحت قادرة على الشفاء منها. ستتعلم كيف تفعل ذلك بنفسك في الفصل الثالث.

إذا قارنت تفاصيل الأبحاث التي أجراها جميع الخبراء سابقي الذكر، ستجدهم يقولون الشيء نفسه: أصل أي مشكلة نعاني منها مرتبط بالعقل الباطن، أو ما يُعرَف بالذاكرة الخلوية، أو القلب الروحي. والمحرض دائماً هو استجابة التوتر.

كيف تسبب الذكريات الخلوية الأعراض السلبية في حياتنا

المغزى الحقيقي من كل حديثنا السابق هو أن جسمك يتألف من 7,000,000,000,000,000,000,000,000,000 (7 أقتيليون) ذرة،

وكل واحدة من هذه الذرات تتأثر بأفكارك. كلما راودتك فكرة جديدة، يتم إنشاء روابط ومسارات عصبية جديدة في دماغك. حين يُحرِّض حدث ما تلقائياً الأفكار أو المشاعر نفسها، فإن هذه الأفكار أو المشاعر تأتي من شبكة عصبية تم إنشاؤها عند تعرضك لحدث مشابه للمرة الأولى. هذه الشبكات العصبية هي ذكرياتك الخلوية، وفي كل مرة تتعرض فيها لحدث مشابه، يتم تحريض الذكرى نفسها من دون أن تدرك بشكل واعٍ المصدر الذي أتت منه أو السبب الذي جعلك تشعر بتلك الطريقة.

يكمن التحدي في أن معظم استجاباتك تحدث في وضعية الطيار الآلي، بناءً على تلك الذكريات المخزنة من تجاربك السابقة. إن كنت قد ترعرعت بين أناس مشهورين وعشت حياة نافذة، قد تكون أحد المحظوظين الذي ينعمون اليوم بحياة عظيمة. وإذا كنت قد تعرضت في الماضي لصدمات لم تُشفَ منها بعد، سواء في حياتك أو حياة أسلافك، على الأرجح أن تكون حياتك مليئة بتجارب مشابهة لا تنفك تتكرر مرة تلو أخرى بناءً على ذكرياتك الخلوية.

إن ذكرياتنا الخلوية هي النقاط المرجعية التي يستخدمها دماغنا لتحديد طريقة استجابتنا لكل حدث. إنها السبب الذي يجعل كثيرين منا يسيرون على خُطى أهلهم في علاقاتهم الناضجة، سواء للأحسن أو الأسوأ - حتى بالرغم من معرفتنا بما هو أصلح وبذلنا قصارى جهدنا للتصرف بغير تلك الطريقة.

إذا كان لديك ذكرى تتضمن غضباً، خوفاً، إجحافاً بحق النفس، أو أياً من مئات المشاعر السلبية المشابهة تلك، فإن تلك الذكرى يمكن أن تجعلك مريضاً، تقودك إلى الفشل، وتدمر أهم علاقاتك. حين تواجه أي حالة في حياتك، قد تعتقد أنك تقارب هذه الحالة بشكل جديد بالكامل كشخص راشد عقلاني، وأنك تتخذ قرارات واعية جديدة بخصوص رد

الفعل المناسب في تلك اللحظة. لكن ما يحدث في الواقع، أن قلبك الروحي يبحث عن ذكرى تحقق أفضل تطابق ممكن مع المعطيات الحسية التي حصل عليها قبلك. ووفقاً للأبحاث، إن إدراكك الحسي (النظر، الشم، اللمس، إلخ) ينقضي بعد ثانية واحدة. وبالتالي فإن الاستجابة التي تقوم بها بعد ثانية واحدة لا علاقة لها أبداً بحواسك، إنما تخضع لبنك ذكرياتك. وكما كنت أقول لسنوات، «نحن لا نرَ الأشياء كما هي عليه. بل نراها كما نحن عليه». هل تذكر المثال الذي استخدمناه سابقاً عن شخصين في زحمة السير؟ أحدهما دخل في مصارعة الطرقات، بينما كان الآخر هادئاً تماماً. كانت الظروف الخارجية نفسها تماماً. فالاختلاف لا يمكن أن يكون نابعاً من الظرف، بل يجب أن يكون شيئاً داخلياً. وهو كذلك بالفعل.

إذا عثر قلبك الروحي على ذكرى جميلة، ستميل للتصرف برد فعل إيجابي. لكن إذا عثر على ذكرى مؤلمة، ستميل للتصرف برد فعل خائف أو غاضب. هذه الذكرى المبنية على الخوف ستنتج أعراضاً سلبية في جسدك، أفكارك، قناعاتك، عواطفك، وسلوكك. إن الذاكرة تعمل بطريقة تشبه كثيراً الهاتف الجوال، فهي تقوم بالإرسال والاستقبال في آن معاً. وتلك الذاكرة ترسل «إشارة خوف» إلى الخلايا المحيطة، وأيضاً إلى منطقة تحت المهاد في الدماغ، الجزء الذي يتحكم باستجابة التوتر. حين تتلقى الخلايا تلك الإشارة، تنغلق على نفسها وتدخل في وضعية المرض والموت؛ تتوقف عن التخلص من الفضلات وامتصاص ما يلزمها من أكسجين، غذاء، سوائل، وشوارد. فإذا بقيت الخلية في هذه الحالة من الانغلاق لوقت كافٍ، سيزداد كثيراً احتمال أن تتحول لتكشف عن جين مريض. في الواقع، يقول الدكتور ليبتون إنها الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تصاب بها بمرض في حياتك. إذا لم يحدث ذلك، لا يمكن

أبداً أن تمرض لأن جهازي المناعة والشفاء الذاتي لديك سيكونان دائماً في مستويات العمل المثالية.

حين تستقبل منطقة تحت المهاد إشارة الخوف من الذاكرة، يقوم بتفعيل آلية الاستجابة للخوف. أصبت؛ هنا تبدأ جميع المشاكل. فيتم الدخول في وضعية المحارب أو الهارب، وتُغرق منطقة تحت المهاد أجسامنا بهرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، وننتقل إلى برمجة الألم/المتعة بحيث يتوجب علينا السعي إلى الراحة من هذا الألم أو الخوف مهما كلف الثمن. ما نريده الآن هو إما الهروب من هذا الشيء أو تحطيمه. كما يقوم دماغنا أيضاً بفصل أو إيقاف تفكيرنا الواعي العقلاني باستثناء تبرير القتال أو الهرب. تلك الدرجة من التوتر تجعل المرء مريضاً، متعباً، أخرق، سلبياً، وفاشلاً - مسببة جميع أنواع الأعراض السلبية الممكنة. هل رأيت الصلة؟

لهذا المفهوم تبعات هامة جداً بخصوص الدور التي يلعبه العقل الواعي في صناعة القرار والتصرف. أخبرني الدكتور ويليام تيلر عن الوعي واللاوعي قائلاً «إذا ما تعارضا، فإن اللاوعي يفوز دائماً». حين نعمل على أمر ما، تُفرَز في الدماغ مادة كيميائية، قبل ثانية واحدة من اتخاذنا قراراً واعياً للقيام بهذا العمل، فتعطي قرارنا الصيغة التي سيكون عليها وتحرك أجسامنا للقيام بهذا العمل - ثانية واحدة كاملة قبل أن يقرر العقل الواعي ما الذي سيفعله. إن خيارنا الواعي إذاً محكوم ببرمجتنا إن كانت لدينا ذكرى خوف مرتبطة بالحالة (الأمر الذي قلما ندركه): ما نفعله فقط هو الخروج بتفسير منطقي للقرار الذي اتخذه مسبقاً اللاوعي أو العقل الباطن. هذا ما تسميه ناشيونال جيوغرافيك «وهم النوايا».

لا بد أنك رأيت أمثلة كثيرة على ذلك في حياتك. في أميركا، هناك عائلات مُزارعة لم تقتنِ منذ أجيال سوى سيارات شيفروليه (أو شيفي،

كما يحلو لهم تسميتها. «إنه تقليد عائلي - نحن لا نقتني سوى الشيفي»). حتى إذا أتى تصنيف الشيفروليه في المرتبة 47 من حيث الجودة، تجدهم جميعاً يخرجون بأي تبرير أو تفسير ممكن عن وجود مؤامرة وأن الشيفروليه يجب أن تكون في المرتبة الأولى، وأن هناك سبب ما لذلك. بالطبع، هذا الجدل لا علاقة له بالجودة الحقيقية للسيارة، وإنما بالبرمجة التي ورثوها عن آبائهم وأجدادهم ومحيطهم. إذا حلّت شيفي في المرتبة الأولى، سيكون وعيهم ولا وعيهم في حالة تناغم. وإذا لم يحدث ذلك، تجدهم مستغربين من كل تلك الأكاذيب التي يكتبها الناس عن الشيفي، ويصبحون في حالة توتر مستمر - الأمر الذي قد لا يبدو مهماً لكون المسألة سطحية، لكنها مع ذلك تضيف مقداراً ما إلى برميل التوتر لديهم وربما تسبب لهم مجموعة من الأعراض في حياهم لا يجدون سبباً لها. لماذا يصرون على هذا الأمر؟ لماذا لا يمكنهم رؤية ما يفعلونه ويبدأوا بتصديق الحقيقة؟ لأن لاوعيهم «يحتم» عليهم شراء الشيفي، والعقل الواعي «مطالب» بإعطاء تفسير للظروف، ولماذا تفكر، تشعر، تعتقد، وتفعل كل ما تفعله. فهم إذا يفعلون ما هم «مرغمون» على فعله، دون معرفة السبب، ويضعون تفسيرات منطقية له لأنهم لا يعرفونه فعلاً.

لكن سأطرح عليك سؤالاً: ماذا يوجد في داخلك؟ هل هي سيارة فورد أم شيفي؟ رعاة بقر أم هنوداً حمر؟ مؤيد للحكومة أم معارض لها؟ هل هناك أي شعور بالمقارنة أو المنافسة تريد أن تثبت فيه أن رأيك هو الأصح؟ إنها القوة الأكثر تدميراً على وجه الأرض. أم أنك في حالة بحث مستمر عن الحقيقة كاملة، ومنفتح عليها مهم كانت؟ إن أمريكا من أكثر البلدان الغنية والمنعم عليها، ومع ذلك تجد عدداً كبيراً جداً من الأمريكان متوترين بشكل لا يوصف حيال المسائل المالية، لأنهم يقارنون دائماً وضعهم بآخرين يرونهم في حال أفضل منهم. كلما أتى إلى مكتبي

شخص متوتر بشأن المسائل المالية، أسأله: «هل لديك منزل؟ هل لديك طعام على الطاولة؟ هل لديك كهرباء؟» فيجيبني الجميع بأسى، «نعم». إنهم قلقون بشأن أمور لن تحدث أبداً، حتى إن كانوا قد تعرضوا لخسارة كبيرة، سيظل لديهم بطريقة ما سقف فوق رؤوسهم وطعام يأكلوه. لكن التوتر لديهم يأتي في الأصل من برمجتهم الداخلية القائمة على الخوف، والتي تجعلهم يقارنون أنفسهم بالآخرين، وليس لوجود ما يهدد أمانهم وبقاءهم بشكل حقيقي.

شاهدت ذات مرة على الإنترنت استطلاعاً للرأي يسأل، «لو أمكنك نقل منزلك، ممتلكاتك، ومكان إقامتك الآن مباشرة إلى أفقر منطقة في أثيوبيا، هل ستشعر بأي فرق؟» أذهلني رد الفعل العام. معظمهم قال نعم، سيشعر بفرق؛ لكن ليس شعوراً بالامتلاء والرضا. بل شعوراً بالقلق لأنه سيتوجب عليهم حماية ممتلكاتهم من كل أولئك الذي لا يملكون شيئاً مما يملكون. إن هذا النوع من النوايا اللاواعية هو ما يستوجب علينا تفكيك وإعادة برمجة الذكريات في قلبنا الروحي. وإلا سنصبح كالدمى الخاضعة لأهواء لاوعينا وعقلنا الباطن التي لا تساعدنا أو تفيدنا، والأكثر من ذلك أنها قد لا تكون حقيقية من أساسه.

لنرَ كيف يمكن أن تظهر النوايا اللاواعية في مثال حي. يصل رجل إلى طابور من السيارات يقف عند الإشارة الحمراء، فيتملكه الغضب. وبما أن الغضب هو عاطفة قائمة على الخوف، فإن ظهور الخوف في حالة كهذه لا تُشكّل خطراً حقيقياً على الحياة هو إشارة لوجود فيروس على القرص الصلب لهذا الرجل، أي ببساطة وجود خلل لديه في آلية البقاء. أو يمكن القول إن لديه ذكريات في قلبه الروحي (أو عقله الباطن) تُخبره أنه أمام حالة تشكل خطراً على حياته، سواء كانت من نشأته، تجاربه السابقة، أو حتى من تجارب متوارثة من أجيال ربما يعرف بأمرها وربما لا. لنفترض أيضاً أن هذا الرجل قرأ مقدمة هذا الكتاب،

وبالتالي فإنه يعرف بتفكيره الواعي ما ينبغي عليه فعله: الجلوس بهدوء في سيارته وإطلاق مشاعر المحبة تجاه سائق السيارة التي أمامه. وبالتوفيق، صحيح؟

يمكنك أن تتوقع المشكلة سلفاً، لا توجد فرصة لإرادته الواعية. فحين تضعه كيميائية جسمه في وضعية المحارب أو الهارب، فإن آخر شيء سيرغب بالقيام به، أو يمكنه القيام به، هو إطلاق مشاعر المحبة. هذا آخر شيء يمكن لأي أحد منا أن يفعله! وقلة قليلة فقط يمكنهم الوقوف في وجه برمجة الألم/المتعة حين تكون أجسامنا متحفزة في وضعية المحارب أو الهارب. قوة الإرادة لن تنفع، لأن الشرارة انطلقت حتى قبل أن يدرك ما حدث. في الواقع، إن ما قد يستطيع المرء استجماعه من قوة إرادة حين يكون في وضعية المحارب أو الهارب بالكاد تكفي ليضع يده على بوق السيارة، أو أي شيء آخر يمكن أن تصل يده إليه بأسرع ما يمكن عله «ينفث غضبه» أو يحظى ببعض الارتياح الفوري من الألم الذي يشعر به. إنها لا تكفي في العادة ليفعل المرء ما هو مقتنع بأنه الصواب.

لا شفاء حقيقي بدون شفاء الذكريات

إذاً، لا شفاء حقيقي - عضوياً كان أو لا عضوي - بدون شفاء الذكريات. إن كان هناك من شيء لا يعجبك فيما تختبره حالياً، فهذا يعني أن لديك ذكريات تتضمن مشاعر سلبية مشابهة. بكلمات أخرى، أنت تتمثل ذكرياتك القائمة على الخوف وتعيد إنتاجها مراراً وتكراراً. فإذا وجدت نفسك في ما يشبه الحلقة المفرغة، فتلك الذكريات هي مصدر هذه الحلقة. في الحقيقة، كل شيء - بما في ذلك وضعك الجسماني، أفكارك، قناعاتك، عواطفك، وسلوكك - هي كلها تجليات لذكرياتك ولقناعاتك المتولدة عنها. إن برمجتك القائمة على الخوف تهيمن على وضعك الحالي.

آمل أنك أصبحت ترى الآن بوضوح أكثر السبب في عدم جدوى قوة الإرادة ومعظم تقنيات العلاج: إنها لا تصل إلى مصدر المشكلة الحقيقي. حتى العلاج بتقنيات مثل تخدير الوعي، والتي تتعامل في ظاهرها مع الذاكرة، لا تعطي في العادة شفاءً دائماً. لماذا؟ لأنها تدفع وعينا لكبت تلك الذكريات وبالتالي لفصل استجابتنا العاطفية عنها. إنه تأقلم، وليس شفاءً حقيقياً. علاوة على ذلك، فإن تلك الذكريات، حتى وهي مكبوتة، تملأ برميل التوتر لدينا. أي أنها تضعنا بفعالية في حالة مستمرة من التوتر الداخلي اللاواعي، حتى لو لم تشعر أنها تنغص عليك، لكنها تظل تسبب لك مشاكل أكثر من أي وقت، وعلى شكل أعراض مختلفة لا تستطيع التخلص منها. هناك فرق شاسع جداً بين التأقلم والكبت وبين الشفاء، والكثيرون ينتهي أمرهم ببساطة في حالة من الخدر، بدلاً من أن يعيشوا النتائج الإيجابية للمحبة، السعادة، أو السلام. إن التأقلم والكبت هما ببساطة مكافئان للتوتر.

على مر السنوات، جاءني أكثر من مرة شخص يريد معالجة مشكلة محددة، ثم يذكر في سياق الحديث حادثة أخرى أكثر تأثيراً حدثت معه قبل وقت طويل. إنه يعتقد أنه قد تعامل مع تلك الحادثة لأنه خضع لعلاج طويل من أجلها. فأجيبه، «هذا عظيم»، وأنا على يقين بأن تلك المسألة ستبرز ثانية أثناء عملي معه. فعلى الأرجح أنه قد تم كبتها فقط، أو أنه تعلّم تقنيات التأقلم - لكنها لم تشفَ بعد.

التنويم المغناطيسي تقنية أخرى تحاول الولوج لأعماقنا وشفاء المشاكل من لاوعينا. لكني لن أسمح لأحد أبداً، حتى لو كان أكثر شخص في العالم أثق به، أن يقوم بتنويمي مغناطيسياً. أنا لا أقول إنه لا يمكن أن ينجح، لكن مهما كان المنوم المغناطيسي حسن النية وخبيراً، من الممكن بسهولة أن يتسبب في اضطراب ما داخل اللاوعي عن غير قصد، أو يترك اقتراحاً عالقاً غير مقصود يمكن أن يجعل الأمور أكثر سوءً

بكثير مما كانت عليه في السابق. ولا يمكن لأحد - حتى المنوم المغناطيسي نفسه - أن يعرف السبب.

لقد شاهدت ذلك يحدث أكثر من مرة، ولن أنسى أبداً ما رأيته في إحدى جلساتي التدريبية لنيل شهادة الدكتوراه. كان المنوم المغناطيسي عبقرياً على الأقل برأيي. كان رئيس قسم في جامعة من أهم الأكاديميات، وكان يتمتع بخبرة عالية جداً ويحظى باحترام كبير كممارس. كنت أراقبه وهو يعمل على تنويم رجل، حين سمعت صوتاً خافتاً لأحدهم يتحدث في الخارج عبر نافذة مغلقة. الشخص الذي في الخارج لم يكن يعلم أن هناك جلسة تنويم مغناطيسي تجري في الداخل، وكان يُجري حديثاً عادياً. لكني سمعت عبر النافذة الخلفية صوتاً خافتاً جداً يقول «لن تقدر أبداً على القيام بها». لم تكن لدي أدنى فكرة عما كانوا يتحدثون. هل يتعلق الأمر بعمل، علاقة، أم بلوزة جديدة. لكن حين سمعت العبارة، رحت أتساءل بيني وبين نفسي إن كان الشخص الخاضع للتنويم المغناطيسي قد سمعها. النظرة على وجهه جعلتني مقتنع أنه سمعها، وإن كان كذلك، فهذا يعني أن تلك العبارة «لن تقدر أبداً على القيام بها» قد أصبحت فوراً اقتراحاً تنويمياً وصل مباشرة إلى لاوعيه. ومهما كان الحل الذي يقترحه خبير التنويم المغناطيسي، فقد صار لاوعي الشخص يقول له بأنه لن يقدر أبداً على القيام به. بعد ستة أشهر تقريباً، سمعت أن مشاكل ذلك الرجل قد تضاعفت عشر مرات بعد التنويم المغناطيسي، دون أن يعرف أحد السبب. ذهبت إلى خبير التنويم وأخبرته بما سمعه وشاهدت، وسألته إن كان ذلك سبباً محتملاً لتراجع حالته. النظرة التي ارتسمت على وجهه لم تترك مجالاً للشك في أن ذلك سبب محتمل جداً، لكن جوابه كان «أشك في أن لذلك علاقة بالأمر». لكنه في الحقيقة لم يكن يعرف، ولم يكن بمقدوره فعل شيء بطبيعة الحال. أضف إلى ما سبق، يمكن للاوعي أن يفسر كلمات خبير

التنويم بطريقة مختلفة عما يعنيه، نتيجةً لذكرى سابقة قائمة على الخوف لديه.

هذا رأيي الشخصي، علماً أني رأيت أيضاً بعض التجارب الجيدة في التنويم المغناطيسي، مثل الإقلاع عن التدخين، لكني شخصياً لا أقبل الخضوع له أبداً، لأن احتمال الخطأ وارد في أية لحظة.

يمكن أن يدوم العلاج النموذجي لسنوات ويفشل في ترك أثر دائم، إما لأنه يركّز بالكامل على العقل الواعي، أو لأنه يتخبط في عتمة اللاوعي من دون مصباح ومن دون الأدوات المناسبة. بدلاً من ذلك، يجب علينا أن نستهدف ونشفي المصدر، أي الذكرى الأصلية التي تُحفِّز ردود الأفعال تلك بالأساس. وبدقة أكثر، علينا أن نعرف الفيروس الموجود على القرص الصلب البشري، ومن ثم حذف تلك الذكرى بحيث تتوقف عن إرسال إشارات الخوف التي تُضعف جهاز المناعة وأهم الموارد الشخصية، وبعدها نُغيّر البرمجة لندخل في حالة مفعمة بالمحبة والحقيقة، تُنتِج جميع الأعراض الإيجابية التي خُلِقَت أجسامنا لإنتاجها في الوضع الطبيعي. لهذا نحتاج لأدوات متينة تم تصميمها واختبارها بحيث تكون قادرة على القيام بعملية التفكيك وإعادة البرمجة، وليس مجرد إرادة قوية وكلمات.

شفاء الذكريات المصدرية

مع أن العلماء لا يزالون يتعلمون كيفية التعامل داخل المختبر مع العلامات المُسجّلة في خلايانا، يسعدني أن أطمئنك أنك لست مضطراً لانتظار إنجاز مخبري لتتمكن من تفكيك وإعادة برمجة ذكرياتك. فهذا ممكن الآن.

انتظر لحظة: كيف يمكن شفاء شيء حدث في الماضي - وخاصة إذا لم تكن أنت من حدث معه أصلاً - كما هي الحال مع الذكريات العابرة للأجيال؟ بالنسبة للقلب الروحي (أو العقل الباطن/اللاوعي) - حيث

توجد البرمجة الخاصة بجميع تلك المسائل - لا يوجد ماضٍ أو مستقبل. حاضر فقط. كل شيء آني، يحدث في هذه اللحظة بالذات. حتى لو كنت تعتقد أن الذكريات هي جزء من الماضي، فإن عقلك الواعي يراها جزءاً من الحاضر، ويمكنك الوصول إليها الآن مباشرة. ستتعلم كيف يمكن بالضبط تحديد الذكريات المصدرية ومعالجتها في القسم الثالث، لكن سنعطي هنا المفاهيم العامة فقط، فأنت بحاجة لها قبل أن نضعها لاحقاً في حيز التنفيذ.

الخطوة الأولى لشفاء الذكريات هي بفهم الحقيقة الكاملة عن الحادثة التي نشأت عنها الذكرى. كلما وقعت ذكرى أليمة، تتولد فورياً قناعة خاطئة (وهم، أو سوء تفسير للحدث)، وهذه القناعة، أو التفسير الخاطئ هو، في الواقع، ما يدفعنا للقيام برد فعل قائم على الخوف، وليس الحدث بحد ذاته.

في الحقيقة، إن الذكرى التي تولّد الخوف تنشأ دائماً من تفسير خاطئ للحدث الأصلي. فالمصدر الحقيقي لخوفي وتوتري ليس حقيقة وفاة أمي؛ إنما قناعتي أني لن أكون بخير أبداً بعد وفاة أمي. إنه ليس تشخيص مرض السرطان؛ بل قناعتي بأن حياتي قد انتهت بمجرد تشخيص هذا المرض لدي. وهو ليس المعاملة السيئة التي وجهها إلي شخص ما بحد ذاتها، لكنه قناعتي أن هذه المعاملة السيئة تعني أنني شخص عديم الشأن والقيمة.

قبل عدة سنوات، جاءتني سيدة في منتصف الثلاثينات لمعالجة مسألة تتعلق بالنجاح. كانت تعمل في وول ستريت، ومعدل ذكائها 180 IQ، وقد تخرجت بمرتبة شرف من جامعة مرموقة. كانت في مستوى العلماء في مجالي الرياضيات والتمويل، فما يتطلب من الآخرين أسابيع أو أشهراً لحله يمكنها أن تعرفه بحدثها. حتى أن المقالات والمجلات

المختصة والصحف توقعت أنها ستكون القنبلة الجديدة في وول ستريت وفي أسواق المال العالمية.

لكنها مع ذلك لم تتمكن من إدراك النجاح المُقدَّر لها، ولم تترك على مدى سنتين شيئاً إلا وفعلته، من استشارة، علاج، برامج تدريب، تأمل، تغذية، تمارين، أدوية،.. وغيرها. ولم يغير معها كل ذلك شيئاً. فما حقيقة المشكلة إذاً؟ اكتشفنا أن كل ذلك يرجع إلى ذكرى لها وهي في الخامسة من عمرها. عند الغداء، في يوم صيفي حار، أعطت أمها مصاصة لأختها ولم تعطها واحدة. قالت الأم بصوت حنون ودافئ، «حبيبتي، أختك تناولت غداءها كله. حين تنهي غداءك، يمكنك أن تحصلي على مصاصة أيضاً». تلك كانت الذكرى التي - كما وصفتها - دمرت حياتها. قد تستغرب الأمر، وتصرخ «ماذا؟ إنها ليست صدمة. حتى أن أحداً لم يرتكب أي خطأ». حسنٌ، أنت محق. وأنت مخطئ. أنت محق في أن أحداً لم يرتكب أي خطأ، لكنك مخطئ في أنها لم تكن صدمة. تذكَّر أن كمية الأدرينالين التي يتم إفرازها لحظة الحادثة هي التي تحدد إن كانت صادمة للاوعينا، وهي كانت طفلة في الخامسة من عمرها تمر بنوبة غضب. هذه التجربة ولَّدت لديها التأويلات والقناعات التالية التي غذَّت فشلها: بما أن أمي أعطت مصاصة لأختي ولم تعطني واحدة، فهذا حتماً يعني أن أمي تحب أختي أكثر مني. وإن كانت أمي تحب أختي أكثر مني، فهذا يعني حتماً أن لدي عيب ما. وإن كان هناك عيب ما فيّ، فهذا يعني أني سأفشل حين أخرج إلى الحياة، لأني معيوبة.

هذه البرمجة القائمة على الخوف كانت تظهر بشكل متكرر في كل موقف تتعرض له في حياتها، من عمر الخامسة وحتى الخامسة والعشرين، وتخُرب عليها أي نجاح من حقها أن تحصده في حياتها. عالجنا تلك الذكرى في غضون ثلاثة أسابيع، ولم يمض وقت طويل بعدها حتى حققت سبقاً مهماً في مهنتها، فانتقلت إلى مكتب مدير،

وحصلت على علاوة ضخمة. كانت قادرة دائماً على تحقيق هذا النجاح، لكن لديها ببساطة فيروساً على قرصها الصلب البشري يمنعها من ذلك. وبمجرد إزالته، حققت النجاح بشكل طبيعي وبدون جهد.

إن اعتبار مشاكلنا «صادمة» لا يُشكّل اليوم أي فرق بالنسبة لعقلنا الباطن ولاوعينا. وحتى لو كانت لدينا «ذكرى المصاصة»، يجب علينا تحديد واستبعاد الوهم الذي نشأ عن الذكرى المؤلمة القديمة واستبداله بالحقيقة. تماماً كما تُسحب الشظية من الجسم، يمكن سحب الوهم الذي يتسبب بالألم ويجعل المرء يرى العالم عبر نظارة داكنة.

للتوضيح، حين أقول «فهم الحقيقة الكاملة» المتعلقة بالحادثة، فأنا أقصد بقدر ما يمكننا معرفته عنها - لا نحتاج بالضرورة للتفاصيل التاريخية المرتبطة بها. وحتى لو أردنا، أغلبنا لا يستطيع إيجاد كامل الحقيقة، لأن القتال/الهرب/الصدمة يمنعنا من ذلك، لما يرافقه من ألم شديد. في الحقيقة، لا يمكننا العثور على القسم الأكبر من ذكرياتنا لكونها مخبأة في لاوعينا. لكن لا تقلق، سوف أريك كيف تعالج هذه الذكريات أيضاً. هنا يظهر سبب آخر لعدم جدوى قوة الإرادة، فنحن نحتاج لأدوات اللاوعي التي يمكنها الوصول مباشرة إلى المصدر ومعالجته، وهو ما ستتعرف عليه أكثر في الفصل الرابع.

كيف يمكن أن تعرف أن ذكرياتك قد شُفيت بالكامل وأنك كسرت الحلقة بدون قوة الإرادة؟ في المرة المقبلة التي تتعرض فيها لضغط شديد، ستشعر بالسلام والفرح (المُنتجان الطبيعيان للمحبة)، بدلاً من القلق والتوتر (المُنتجان الطبيعيان للخوف).

خلال السنوات التي عانت فيها زوجتي هوب من الاكتئاب، وصل في أحد الأيام طرد كبير إلى المنزل. كان ولدانا هاري وجورج لا يزالان صغيرين، وكان الجميع في غاية الحماسة لمعرفة ما في داخل الصندوق الضخم. ليتضح بعد ذلك أنه شيء صغير، لكن لكونه سريع العطب، تم

وضعه في صندوق كبير مملوء بالحبيبات الرغوية. مر اليوم بشكل طبيعي خلال الساعات الثلاث التالية، وفجأة سمعت صخباً مفزعاً جداً في الطابق الأعلى. اندفعت لأرى ما الأمر، وإذ بجورج ييكي، هوب تصرخ، والحبيبات الرغوية البيضاء منثورة على كامل الأرضية المنظفة حديثاً. لا حاجة للقول بأن المنزل كله عاش حالة من الصدمة طوال الساعات الأربع والعشرين التالية.

بعد سنتين على تلك الحادثة، وكانت هوب قد تعافت من الاكتئاب، وصلنا أيضاً طرد كبير مملوء بالحبيبات الرغوية. للمرة الثانية، كان كل شيء على ما يرام في الساعات الثلاث التالية، ثم أسمع مجدداً صخباً مرتفعاً من الأعلى. أثناء صعودي الدرج، كان يتراءى لي مشهد انطباعي مكرر (دجافو)، وكانت الصدمة حين وصلت إلى الأعلى. رأيت زوجتي الجميلة تضحك مثل فتاة في العاشرة من عمرها، وهي تنثر الحبيبات الرغوية في الهواء وكأنها ندفٌ من الثلج، والصغيران هاري وجورج يرقصان، يتدحرجان، يغنيان، ويعيشان أمتع اللحظات. هذه الحادثة أثرت على المنزل للأربع والعشرين ساعة التالية أيضاً، لكن بطريقة مختلفة تماماً. أدفع مليون دولار اليوم مقابل مقطع فيديو مسجل لتلك الدقائق الخمس.

إذاً، ما الذي حدث للعالم في تلك السنتين ليتغير رد فعل هوب بهذا الشكل الدراماتيكي؟ لقد تمت إعادة برمجتها. حين وقعت الحادثة الأولى، كانت هوب تنظر إلى الموقف عبر عدسات الألم والخوف. لكن بعد سنتين، كانت تلك البرمجة قد تلاشت، مما غير نظرتها بالكامل، وأصبح المرح جزءً من ميولها الطبيعية. لم يقترح أحد ذلك، ولم تكن هناك أية «موجبات». لقد تغيرت استجابتها الفورية والطبيعية بشكل كامل. هذا، يا أصدقائي، ما يُدعى «كسر الحلقة».

الفصل الثالث

الفيزياء الروحية للحقيقة والمحبة

رأيث في الفصل السابق كيف أن الأبحاث العلمية والحكمة الروحية القديمة متفقتان على أن الذكريات هي مصدر جميع الأعراض التي تشعر بها، إن كانت عضوية، عاطفية، أو روحية، وأن هذه الذكريات تُخزَّن في حقل المعلومات الخاص بكل خلية في الجسم. يمكن أن نستخلص من ذلك نتيجةً في غاية الأهمية هي، إن مصدر جميع الأعراض التي تشعر بها في حياتك، وحتى تلك التي ما من شك في أنها عضوية، ليس مادياً. إنه ليس عظاماً، دماً، أو أنسجةً؛ إنه طاقة. من المفترض ألا تفاجئك كثيراً فكرة أن كل شيء هو طاقة، ومعادلة أينشتاين mc2=E تثبت أن كل شيء يتحول إلى شكل من أشكال الطاقة. كتب الباحث ويليام كولينج، «كشفَ أينشتاين عن طريق الفيزياء ما كان الحكماء يعلّمونه لآلاف السنين: كل شيء في عالمنا المادي - متحرك كان أم جامداً - هو عبارة عن طاقة، وكل شيء يشع طاقةً». مع ذلك، لم نطبق هذه الفكرة بعد بنحو شامل على المسائل المتعلقة بحياتنا، وخاصة المشاكل الأكثر انتشاراً بين الناس.

المفتاح إلى الصحة والنجاح روحي، لا عضوي

دعنا نبدأ بالصورة الأشمل. إذا كنت من متابعي الأخبار، على الأرجح أنك تعرف مسبقاً أن صحة مجتمعنا في تراجع إلى الأسوأ، حتى وإن أصبحنا نُعمَّر أكثر. في عام 1971، أعلن ريتشارد نيكسون الحرب على مرض السرطان في الفترة التي كان فيها هذا المرض في المرتبة الثامنة من بين أكثر أسباب الوفاة في الولايات المتحدة. اليوم، وبعد أكثر من أربعين عاماً على ذلك، أصبح في المرتبة الثانية.

لا يقتصر الأمر على السرطان فقط، فقد ازدادت كثيراً حالات الإصابة بمعظم الأمراض الأخرى - وازدادت معها الأموال المنفقة على تحديد أعراضها وعلى الأبحاث المهتمة بإيجاد علاج لها. لكن في بعض الحالات، تجد أن الآثار الجانبية للمعالجات والأدوية التقليدية أسوأ من أعراض المرض نفسه. نحن ننفق مليارات الدولارات على المواد الصيدلانية والاختبارات - وتُظهر النتائج في حالات كثيرة أن العلاج المموّه (حبة دواء لا تحتوي على أية مادة فعالة) له الفعالية نفسها (إن لم يكن أكثر) العلاج الذي يختبرونه.

ما قلناه عن الطبي القياسي الغربي ينطبق أيضاً على الطب البديل. قال لي أحدهم، إن عام 2000 كان أول مرة في تاريخ الطب القياسي يتساوى فيها ما ينفقه الشخص العادي من نقود على الطب البديل مع ما ينفقه على الطب القياسي، واحتمال أن يزور هذا الشخص العادي مُعالِجاً بالطب البديل أو الرديف لا يقل أبداً عن احتمال رؤيته لطبيب الأسرة.

نعم، أنا مقتنع بالصحة الطبيعية. أنا آخذ متممات غذائية كل يوم. أنا وزوجتي خضعنا للعلاج المثلي (مذهب في الطب يداوي العلة بمثيلتها) لسنوات. أنا أتأمل، أتمرن، وأشرب مياهاً نقيةً. لكن إذا أردنا أن نكون صادقين، يجب أن نعترف أنه برغم الموجة المدية للصحة الطبيعية خلال السنوات العشرين إلى الثلاثين الماضية، لا تزال صحتنا تتدهور أكثر فأكثر. لقد فكّرت وتأملت كثيراً في هذا الموضوع. كيف يمكن ذلك؟ لماذا تتدهور صحتنا ونحن نحقق اكتشافات طبية جديدة، ونعتمد أكثر على العلاجات الطبيعية؟ الشيء الوحيد الذي خرجت به هو، أننا على الأرجح نبحث عن الحل في المكان الخطأ. إننا نفكر في أحد حلين، إما الطب التقليدي أو الطب البديل، لكن مصدر الشفاء لا هنا ولا هناك. إنه ليس في هذا العالم المادي على الإطلاق. إنه في العالم الروحي - عالم الطاقة.

إذا كان الرجل الحكيم مُحقاً في أن كل مخارج الحياة تأتي من القلب الروحي، هذا يعني أني إذا أصبت بالسرطان، فلوجود مشكلة لدي في قلبي الروحي. والشيء نفسه بالنسبة لمرض السكري، أو التصلب المتعدد، أو أية مشكلة صحية أخرى. طبعاً أنا لا أقول أن الجينات الوراثية أو التغذية لا يؤثران على كيفية استحواذ المرض علينا، لكن الأساس، والكلمة الفصل، هي في القلب الروحي. إن حياتنا الروحية الجمعية كمجتمع بعيدة جداً عن حيث يجب أن تكون، وهو السبب الذي جعل توترنا يخرج عن السيطرة، أيضاً. إن حقيقتنا الروحية هي أقوى حقيقة في حياتنا على الإطلاق، ومع ذلك تجدنا نركّز جل وقتنا واهتمامنا على الظروف الجسدية والخارجية.

إن كان الأمر كذلك، بطريقة ما، فهذه أخبار جيدة. لقد كنا مركزين على الطب التقليدي والطب البديل، لكننا لم نركز بعد على الروحي. وإن فعلنا، فما نزال ننظر إليه بطريقة خاطئة.

ما السبب في أن معظم التأكيدات غير مجدية

إحدى الطرق التي استخدمها البعض لإشراك الروحانية في تحقيق نتائج خارجية هي استخدام التأكيدات. تحدثنا سابقاً عما تؤصل إليه الدكتور بروس ليبتون في عمله بخصوص أن قناعاتنا هي مصدر جميع الأعراض والمشاكل التي نعاني منها تقريباً. ولكون النتائج العضوية واللاعضوية تأتي من باب القناعة، انتشرت كثيراً في السنوات الخمسين الماضية محاولة «صناعة» القناعات عن طريق التأكيدات. تشبه هذه الطريقة محاولة رفع صخرة ثقيلة جداً، قد تتمكن منها ببذل الكثير من التوتر والجهد، لكنك قد تتسبب بأذية ما في خضم العملية.

قبل عشر سنوات، أو اثنتي عشرة سنة، شعرث وكأن التأكيدات بدأت تُطبق علي من كل الجهات. في تلك الفترة ظهر عدد من الكتب عن التأكيدات، وكان الناس يخبروني عنها أينما اتجهت. بدت وكأنها النقطة

المضيئة في عالم مساعدة الذات. ذات يوم، كنت مع ذلك الشاب الذي كان يعاني من مشكلة في معدته. أينما ذهبنا، كان يقول «لقد شُفيت مشكلة معدتي. إن معدتي تتعافى تماماً الآن. لقد شُفيت مشكلة معدتي. إن معدتي تتعافى تماماً الآن». راقبته لفترة. وفي النهاية قلت له، «هل يساعدك ذلك؟» فأجاب، «أجل، أشعر حقاً أنها كذلك». حسنٌ، بالطبع، بعد ثلاثة أشهر، كنت لا أزال أسمعه يقول، «لقد شُفيت معدتي...». طبعاً لا يستخدم الناس التأكيدات مع المشاكل الصحية فقط. ففي مجال النجاح، كثيراً ما تسمع الناس يقولون، «مليون دولار في طريقها إلي. مليون دولار ستأتي إليّ الآن».

قبل عدة سنوات، رأيت أول دراسة جامعية بطريقة التعمية المزدوجة حول هذا الموضوع، وكانت من جامعة واترلو. لقد تصدرت عناوين الأخبار في كل أنحاء العالم. سي إن إن، إي بي سي، إن بي سي، فوكس، والصحف في كل مكان كانت تتحدث عنها. وجدَتْ الدراسة أن الأشخاص الذين هم في الأصل معتدون بأنفسهم كثيراً شعروا باعتداد أكثر بالنفس بعد تكرارهم التأكيدات الإيجابية. في حين أن أولئك الذي لم يكن لديهم اعتداد بالنفس (الغالبية الساحقة من الأشخاص الذين تناولتهم الدراسة) وكرروا التأكيدات الإيجابية، أصبحت حالتهم أسوأ.

ما السبب؟ العنصران الأكثر أهمية في تحقيق النتائج عن طريق القناعات هما الحقيقة والمحبة. أولاً، يجب أن تقتنع بحقيقة صادقة كي تحصل على نتائج راسخة تستمر على المدى الطويل. وكما أن هناك أنواع مختلفة من الحب (الأغابي والإيروس، مثلاً)، توجد أنواع مختلفة من القناعات هي الوهم الإيجابي (placebo)، الوهم السلبي (nocebo)، والقناعة الواقعية (defacto). الوهم الإيجابي هو الاقتناع بفكرة غير حقيقية ذات مضمون إيجابي، وينتج عنه أثر إيجابي مؤقت (كما رأينا في مثال المواد الصيدلانية). وبحسب

الدراسات، يعمل تأثير الوهم الإيجابي بمعدل 32 بالمائة من المرات، ولفترة مؤقتة.

الوهم السلبي هو الاقتناع بفكرة غير حقيقية ذات مضمون سلبي، مما يؤدي لمنع حدوث التأثير الإيجابي. إنه خطأ التفسير أو «الشظية» (ناقشناها في الفصل الثاني) في برمجتنا الداخلية، وهو يحول دون تحقيقنا للشفاء أو النجاح الذي نستحقه. لنأخذ، على سبيل المثال، حالة امرأة تم تشخيص سرطان الثدي لديها. قامت بإكمال التحاليل المخبرية، حساب عدد خلايا الدم البيضاء، وإكمال العلاج، بغض النظر إن كان بالطب التقليدي أو البديل. ثم عادت المريضة لمعرفة نتائج الاختبارات اللاحقة، فأخبرها الطبيب أن لديه أخبار طيبة: ما من دليل على وجود سرطان. في البداية، شعرت المريضة بسعادة عارمة، لكنها ما إن عادت إلى المنزل حتى بدأت تشكك بصحة ما أخبرها به الطبيب. ماذا لو أنه أخطأ في أمر ما؟ ماذا لو عاد لي المرض من جديد؟ فتملكها القلق. هذا هو الوهم السلبي، ويمكن له أن يقطع الطريق أمام أي احتمال ممكن في الشفاء، وأن يتسبب في مشاكل صحية جديدة. بحسب الأبحاث، يمكن للوهم السلبي أن يعطي نتائج خارجية بمعدل 40-30 بالمائة أيضاً من المرات.

الدكتور الطبيب بن جونسون، صديق عزيز علي، وهو الشخصية الطبية الوحيدة التي ظهرت في فيلم السر *(Secret The)*، روى لي قصة عن أحد مرضاه توفي والده، جده، ووالد جده نتيجة الإصابة بأزمة قلبية في عمر الأربعين - حالة غير طبيعية أبداً. لم يكن المريض يعاني من أية شكوى قلبية، لكنه كان مقتنعاً تماماً أنه سيموت بعمر الأربعين، ولم يستطع أحد إقناعه بغير ذلك. بالفعل، حين صار الرجل بعمر الأربعين فارق الحياة. والغريب في الأمر أن الفحوصات التي أجريت عليه لم تجد أي سبب للموت، لا مشكلة في القلب ولا أزمة

قلبية، ولا حتى أية شكوى صحية من أي نوع. لقد استحوذ عليه وهم سلبي بفكرة الموت.

القناعة الواقعية (defacto) هي الاقتناع بالحقيقة المطلقة، أو الحقيقة الموضوعية. إنها تعمل مائة بالمائة من المرات، إذا ما آمنت بها وعشت وفقاً لها. وهنا، لم يعد صعباً عليك أن تعرف أن الوهم السلبي والوهم الإيجابي يقومان على الخوف، في حين أن القناعة الواقعية تقوم على المحبة.

إننا نعيش في زمان غريب. فالكثير جداً من الأشخاص والكتب في هذه الأيام جعلونا نقتنع بعدم وجود حقيقة موضوعية، وبأن المدركات الحسية هي الحقيقة الوحيدة. إذا كان هذا صحيحاً فهو يعني بالضرورة أن أية قناعة لدينا هي قناعة واقعية - حتى لو اقتنعت بفكرتين متعارضتين. على كل حال، إن الأبحاث التي تعود لمئات السنين، والتي استشهدنا بها سابقاً، تقول إن الاقتناع بفكرة غير حقيقية (مثل الوهم الإيجابي أو الوهم السلبي) تحقق دائماً نتائج ضئيلة، في بعض الأحيان تكون سلبية، وفي معظم الأحيان لفترة مؤقتة.

إن لم يكن هناك وجود للحقيقة الموضوعية، لماذا تحرص إذاً على أن تكون بصحة جيدة وتهتم بطعامك أو تمارس الرياضة، بما أنها كلها مدركات حسية؟ فقط تبنَّى وهمياً إيجابياً أو سلبياً، بحسب التأثير الذي تحاول الوصول إليه. إننا لا نعيش بهذه الطريقة طبعاً، لأننا بالفطرة ندرك وجود حقيقة موضوعية تحيط بمعظم الأشياء.

إن طريقة التأكيدات غير مجدية في حالات كثيرة ليس فقط لأنها غالباً ما تكون غير حقيقية، بل ولأننا في معظم الأحيان لا نطبقها بمحبة. إذا كررت جملة التأكيد من موقع الحرص على النفس القائم على الخوف، فعلى الأرجح أن تكون خالية من المحبة. خذ على سبيل المثال جملة التأكيدات السابقة، «لقد شُفيت مشكلة معدتي». أولاً، هل

الشخص الذي يكررها مقتنع بصحتها؟ كلا. هل لديه أمل في أن تصبح صحيحة؟ بالطبع - لكن كما قلنا سابقاً، النتائج المتولدة عن هذه القناعات لا تدوم طويلاً. ثانياً، هل تم تكرار هذا التأكيد بطريقة مفعمة بالمحبة؟ لا يمكننا الجزم - لكن من شبه المؤكد أن يكون في حالة من الخوف، وهو عكس المحبة، والد الأنانية، والمحفز الفوري للتوتر، وهو السبب أصلاً في المشكلة التي يعاني منها في معدته. يمكن للمرء أن يُقنع نفسه بأنه قال جملة التكرار بطريقة مفعمة بالمحبة، لكن لا يمكنه أن يكون متأكداً تماماً ما لم يفحص قلبه ونواياه بصدق.

عملت لعام ونصف تقريباً في اختبار مثل هذه التأكيدات أثناء الدراسة العملية لاختبار تغير معدل خفقان القلب (الفحص الطبي للتوتر) ووجدت، حين يقول الناس تأكيدات غير مقتنعين بها، أن مستوى التوتر لديهم يرتفع كثيراً. وبما أن التوتر هو السبب أصلاً في المشكلة التي يعانون منها، فإن ما يفعلونه في الواقع هو حل مشكلة التوتر لديهم بطريقة تسبب لهم مزيداً من التوتر.

بالإضافة لضرورة أن تكون صحيحة وأن تُقال بمحبة، يجب على المرء أن يؤمن بجملة التأكيد حتى تصبح فعالة، فهناك فرق بين القناعة التي قد تكون أقرب إلى الأمل أو الحلم وبين الإيمان، ولا يمكنك تحقيق النتيجة إن لم تؤمن بها. خلال السنوات الخمس والسبعين الماضية، ظهر في تاريخ حركة الشفاء الإيماني عدد من الشافين باسم الدين حققوا شهرة واسعة جداً، ليتضح فيما بعد أنهم دجالين. فقد عرَضَت وكالات الأنباء فضائح كشفت فيها بوضوح عن أدلة جرمية، وهي أنهم كانوا يستخدمون «عيوناً» مزروعين بين الحشد ليتنصتوا على المحادثات ويقدموا المعلومات للمسمى الشافي وبذلك يعرف أشياء لم يكن بوسعه معرفتها لولا ذلك. لكن في الوقت نفسه، ما من شك في أن هناك بعض الناس تم شفاؤهم بشكل عجائبي، والمثير في الموضوع أن بعض هذه

الحالات حصلت على يد دجالين. كيف يمكن ذلك؟ الأمر كله متوقف على الإيمان. لقد كانت هناك دائماً إمكانية لشفائهم، بوجود أو عدم وجود الشافي. كانت أجسامهم قادرة على ذلك، وآمنوا بإمكانية حصوله، فتحقق الشفاء. من وجهة نظري، إن الرب لن يعاقبك إن كان الشخص الواقف على المنصة دجالاً. ويصح النقيض أيضاً، فأن تعرف أن هناك من حصل على مليون دولار خلال فترة قصيرة من الزمن بعد تكرار تأكيد معين، لا يعني بالضرورة أن ذلك سيحدث معك. وبالنسبة لك، قد لا يكون صحيحاً، أو قد لا تفعله بطريقة مفعمة بالمحبة، أو قد لا يكون لديك الإيمان الكافي.

ظهرت مؤخراً دراسات أخرى أثبتت بالوثائق حدوث تأثيرات إيجابية من «تأكيدات» معينة هي عبارات صحيحة كان الأشخاص الذين خضعوا للدراسة مقتنعين بها بالأصل[2]. النقطة الهامة هي إن كانت تلك العبارات تحقق المعايير الثلاثة التي ذكرناها، وليس لأن اسمها «تأكيدات».

الإيمان الحقيقي لا يمكن صناعته بالطريقة التي يمكن أن تحل بها مسألة في الجبر في المدرسة، بل تكتشفه كما لو أنك وجدت ورقة من فئة العشرين دولار على الأرض. حين تزرع الحقيقة المطلقة في قلبك وعقلك (قد تستغرق بعض الوقت والبحث لاكتشافها) وتحيطها بالمحبة، وتحاول ألا تكون منحازاً بسبب النتيجة التي تحاول تحقيقها، ستجد نفسك في النهاية مؤمناً! سوف تراها، تشعر بها، تتذوقها - سوف تعرفها! أما السبب الذي يستوجب إزالة الفيروسات من عقلك الباطن فهو لكونها أوهاماً تمنعك من فهم الحقيقة المطلقة. وبمجرد أن تتخلص منها، تصبح لديك آليات داخلية قادرة على تمييز الحقيقة، أو ما يُعرَف بالضمير (أو ما أسميه «بوصلة الحب») الذي يسكن قلبك الروحي. إنه مبرمج مسبقاً

ويتم تحديثه باستمرار ليتجاوب مع الحقيقة الكاملة المطلقة - ومع المحبة.

بعض التأكيدات يمكن أن تصبح مؤذية إذا كانت تحاول برمجة «حقيقة» جديدة قد لا تكون هي الحقيقة على الإطلاق، وتكون قائمة على الخوف لا المحبة. وقد تكون أيضاً على تعارض مع ضميرك المحب الصادق، وتحاول هذه التأكيدات تغيير ضميرك من دون إزالة الفيروسات. بالنتيجة، إما أن يصبح لديك الآن نوعان من الفيروسات الداخلية حول هذه المسألة، أو صراع بين حقيقة ووهم، مما يؤدي لاضطرابات داخلية ومزيد من التوتر، وكلاهما غير فعال في تحقيق ما تريده حقاً.

إذاً، كيف يمكن لنا أن نعبُر من القناعة غير المجدية إلى القناعة المجدية، ومن الوهم الإيجابي والوهم السلبي إلى القناعة الواقعية، حيث لا تظل آمالنا معلقة بشيء ما في الداخل نخشى عدم حصوله أبداً، ونصبح قادرين على أن نقول بسلام ومحبة «أعرف ذلك أعرف ذلك أعرف ذلك»؟ الأمر بغاية البساطة في الواقع، فكل ما تحتاجه هو الفهم. الفرق بين الوهم الإيجابي والوهم السلبي وبين القناعة الواقعية (بغض النظر عن كونها قائمة على الخوف أو المحبة) يتوقف على فهمك للحقيقة الكاملة، أو سوء فهمك لها. لقد رأيت سوء الفهم هذا بشكل عملي مراراً وتكراراً مع زبائني. إذا ادعى أحدهم أنه على دراية بالحقيقة ولم يتغير شيء في حياته إلى الأفضل، هذا يعني بشكل شبه مؤكد أنه أساء تفسير أو فهم الحقيقة.

يمكن أن تجد مثالاً على ذلك في الاختلاف بن دماغ الرجل ودماغ المرأة. في السنوات الأولى لزواجنا، كنت دائماً أقود السيارة حين أذهب أنا وهوب إلى أي مكان. وفي كل مرة كنت أقف لوقت طويل خلف سيارة ما، لكن ذلك كان يجعل هوب عصبية، لدرجة أنها تضغط بكلتا

يديها على لوحة العدادات وتصيح «أليكس!» بدأت أنزعج من هذه الحالة الطارئة التي تتكرر دائماً وهي في الواقع ليست طارئة، وأصبحت نقطة مثيرة للجدل فيما بيننا. ثم قرأت بحثاً يتحدث عن اختلاف عضوي وجيني في الإحساس بالعمق بين الرجل والمرأة، والمثال الذي استخدمه الكاتب كان عن القيادة والتوقف - ما كان يحدث معنا أنا وهوب تماماً. بمجرد أن قرأنا ذلك أنا وهوب، أصبحنا «نفهم» المسألة، ولم تعد من وقتها تشكل شيئاً بالنسبة لنا.

حين تدرك في نهاية المطاف تلك القطعة المفقودة و«ترى» الحقيقة الكاملة، ستقتنع في الحال وبدون أي جهد بالحقيقة من أعماقك - عندها ستحصل على نتائج لم تكن ممكنة من قبل أبداً. حين كان يحدث ذلك مع زبائني في قضايا تخص حياتهم، كنت أسمعهم يقولون، «آه، فهمت» أو «وصلتني الفكرة الآن». وكان معظمهم يأخذ نفساً عميقاً وترتسم على وجه ابتسامة منيرة. إنهم الآن «مقتنعون» حقاً. إنها القناعة الواقعية.

معظمنا يعرف من قبل ضرورة أن تكون الحقيقة والمحبة حاضرتين في كل ما نفعله، فنحن نعرف بالفطرة أنه من الصواب أن نكون صادقين ومن الخطأ ألا نكون، و«نشعر» أن مساعدة الناس وعدم إلحاق الأذى بهم أمر صائب. بل إن غالبيتنا يرغبون في أن تكون المحبة والحقيقة حاضرتين بفعالية في كل ما يفعلون. فلماذا إذاً ترانا لا نفعل ذلك؟ أعرفُ أني لم أكن أقدر، في معظم حياتي. وحتى الآن، أعرف أني لم أتمكن من ذلك بشكل كامل، لكني أفضل من قبل بكثير، فأنا أشعر في معظم الأيام أني أعيش حياة ملؤها المحبة، السعادة، السلام، والحقيقة. وأتمنى لك ذلك أيضاً. إنه السبب الوحيد الذي دفعني لتأليف هذا الكتاب، فمهما كان عدد الذين أراهم بشكل شخصي كبيراً، يظل عدداً ضئيلاً جداً.

المفاهيم التي أشرحها هنا ما أزال أعلمها لزبائني الخاصين منذ خمس وعشرين عاماً - وقد تعرضت أكثر من مرة لهجوم عنيف بسبب تعليمي

إياها لهم واستخدامها معهم، لتأتي بعد ذلك الدراسات العلمية وتثبت صحتها. وما كان يُعتبر في السابق متطرفاً وغريباً أصبح الآن من أحدث العلوم. أحد الأمثلة على ذلك، عدد الأطباء في المنهج العام الذين أصبحوا يؤيدون فكرة أن كل شيء هو طاقة، اعتماداً على الكم المتزايد من الإثباتات العلمية. ومنهم الدكتور محمد أوز - طبيب أمريكي - الذي قال على التلفاز الوطني عام 2007 إن طب الطاقة سيمثل القفزة المهمة التالية في عالم الطب. للسهولة، قررت أن أجمع هذه المفاهيم تحت اسم واحد هو «الفيزياء الروحية» لأنها تُشكل حالة من التناغم والرنين ما بين الروحانية والعلم بحيث يمكن تطبيقها على أية مشكلة في حياتنا للحصول على نتائج حقيقية تدوم مع الوقت. أملي هو أن تجد في هذا الفصل الفهم الذي تحتاجه كي تنقل قناعاتك من الوهم الإيجابي والوهم السلبي إلى القناعة الواقعية - وتحقق في حياتك نوعية النتائج نفسها التي كنت أراها باستمرار في السنوات الخمس والعشرين الأخيرة. وبالطبع، لا أقترح عليك أن تفعل ذلك عن طريق قوة الإرادة، على الأقل ليس قبل أن تقوم بالتفكيك وإعادة البرمجة لما كان يمنعك من تحقيق ذلك لغاية الآن.

الجانب الفيزيائي في الفيزياء الروحية

بما أن أينشتاين أثبت أن كل شيء هو طاقة، هذا يعني أن المحبة أيضاً هي طاقة - وتعمل على تردد معين مثلها مثل أي شكل آخر من أشكال الطاقة. في الواقع، المحبة والضوء هما وجهان لعملة واحدة؛ كلاهما لهما ترددات شفاء إيجابية. لكن الضوء هو الشكل الفيزيائي الأوضح لهذا التردد الطاقي، بينما المحبة أقل وضوحاً منه. وعلى تردد مختلف تماماً، لدينا العتمة والخوف، وهما أيضاً وجهان لعملة واحدة. والعتمة هي الشكل الفيزيائي الأوضح، بينما الخوف أقل وضوحاً من الناحية الفيزيائية.

هل تعرف أن جهاز الرنين المغناطيسي (RMI) لا يأخذ فعلياً صورة لجسمك؟ إنه يصنع الصورة بناء على ترددات الطاقة التي يسجلها. والكلمة Resonance «رنين» التي يشير إليها الحرف R تعني تردد «frequency». تتم برمجة أجهزة الرنين المغناطيسي بمئات الترددات الطاقية، مثل التردد الطاقي لخلية من كبد سليم وأخرى من كبد غير سليم. حين يقوم الجهاز بالمسح ويلتقط التردد الطاقي لخلية الكبد غير السليم، يصنع صورة عليها نقطة عاتمة، لأن الجهاز التقط تردد العتمة على كبدك.

طرحت على أكثر من مائتي طبيب السؤال، «إذا كان العقل والجسد وأنظمة الشفاء كلها في حالة عمل ممتازة، هل يمكن أن يمرض المرء وهو يعيش حياة طبيعية يوماً بيوم؟» الجواب الذي سمعته في كل مرة كان «كلا». في إيقاع الحياة الطبيعية، التي يعيشها المرء يوماً بيوم (لا أتحدث هنا عن زيارة بلد غريب والإصابة بفيروس قاتل لم يواجهه الجسم من قبل)، إذا كان نظام المناعة وأنظمة الشفاء الذهنية/الروحية تعمل جيداً، لا يمكن أبداً أن يمرض المرء.

لا بد هنا من ملاحظة أمرين هامين بخصوص أنظمة الشفاء لدينا. أولاً، أنظمة الشفاء لا تحكم فقط ذواتنا العضوية، وإنما ذواتنا الكلية - العضوية، الذهنية، والروحية. فهناك جوانب لاعضوية في أنظمة الشفاء لدينا (إلى جانب نظام المناعة العضوي) هي التي تجعلنا نشعر بالمحبة، الفرح، السلام، والصبر بدلاً من الغضب، الحزن، الخوف، الاضطراب، أو القلق. ثانياً، الأعراض السلبية التي نشعر بها (ألم، خوف، مرض، غضب، الخ) ليست بسبب حضور السلبية، وإنما بسبب غياب أو نقص الإيجابية. وبحسب الدكتورة كارولين ليف، لا توجد لدينا آليات - عضوية، عاطفية، أو روحية - تنتج تأثيرات سلبية في أجسامنا. فقط لدينا آليات تنتج تأثيرات إيجابية من صحة، حيوية، ومناعة. وحين تكون في حالتها

الطبيعية، ستعمل كل آلية في الجسم لإعطاء الصحة والسعادة. أما القناعة التي تقول إن المرض هو حالة طبيعية في أجسامنا فهي كمن يأخذ سيارته المعطلة إلى الصانع ويقول له: «لماذا صنعت هذه السيارة بحيث تفعل هذا؟» بالطبع، سينظر لك الصانع بحيرة ويقول: «لم نفعل ذلك! لقد حصل عطل ما جعل السيارة تتوقف. في الواقع، أنت قطعت مسافة 65,000 كلم دون أن تغير زيت المحرك!» أجسامنا تعمل بالطريقة نفسها، فحين يحدث أي شيء سلبي في حياتنا فهو دائماً بسبب خلل ما في أنظمتنا الإيجابية.

سأصوغ ما قلته بطريقة أخرى. طالما أن عقلك وجسدك يعملان كما هو مقدر لهما، لا يمكن أن تصاب بمرض عضوي، وستشعر أنك على ما يرام من الناحية اللاعضوية - لا يمكن أبداً أن تتوه في غياهب الخوف، الاضطراب، القلق، الحزن، الغضب، والمشاعر السلبية الأخرى.

شيء واحد فقط يمكنه أن يمنع أنظمة الشفاء لديك من العمل بشكل صحيح، ألا وهو الخوف. بحسب ما رأينا في الفصل الأول، حين يحفز الخوف استجابة التوتر، يتم إرسال تردد أو إشارة الخوف من بنوك الذاكرة إلى منطقة تحت المهاد في الدماغ، التي تُفعّل بدورها حالة الخوف. ولو لم تتلقَّ منطقة تحت المهاد إشارة الخوف تلك، لما كانت فعلت ذلك (ليس من قبيل المصادفة أن الاسم الآخر لاستجابة التوتر هو «استجابة الخوف»). رد الفعل هذا هو جزء من غريزة البقاء، ولولاه لما بقينا أحياءً. ذكرنا، في الفصل الثاني، أنه من المفترض ألا تحدث استجابة التوتر إلا حين تكون حياتنا مهددة بخطر داهم مميت في تلك اللحظة (حين أقول «توتر»، فأنا لا أتحدث عن التوتر الصحي، أو التحدي المناسب لأجسامنا، مثل التمرينات الرياضية. هذا النوع من التوتر يسمى عادة توتر إيجابي (eustress)، ونحن نحتاجه في حياتنا لنبقى بصحة جيدة). لكن ليس هذا ما يحدث، صحيح؟ فكثيرون منا

يدخلون في حالة المحارب أو الهارب عشر مرات، خمس عشرة، أو عشرين مرة في اليوم الواحد، لدرجة يصبح فيها هذا التوتر سمةً لحياتنا.

أثناء عملي على شيفرات الشفاء والتركيبات الأخرى، بقيت لثلاث سنوات أجري اختبار تغيُّر معدل نبضات القلب (HRV)، وكنت دائماً أطرح على المشاركين في الاختبار سؤالاً هو، «هل تشعر أنك متوتر؟». أكثر من 50 بالمائة من المشاركين الذي أظهرت اختباراتهم أنهم في حالة توتر فيزيولوجي سريري حاد في تلك اللحظة أجابوا لا، إنهم لا يشعرون أنهم متوترون. لماذا؟ لقد اعتادوا عليه. لقد أصبح الوضع الطبيعي لهم، في حين من المفترض أن يكون استثناءً نادراً. بالمحصلة، وجدنا أن أكثر من 90 بالمائة من جميع المشاركين في الاختبار كانوا في حالة توتر فيزيولوجي حقيقي. جميعنا نعيش في حالة توتر، حتى دون علم منا.

كل شعور هدام ينتابنا هو شعور يقوم على الخوف. انتظر لحظة - حتماً هناك عاطفة سلبية واحدة على الأقل لا علاقة لها بالخوف، أليس كذلك؟ حسنٌ، لنفكر في الأمر: نحن نشعر بالغضب حين يحدث ما نخشاه الآن تماماً. نشعر بالاضطراب والقلق حين نقتنع أن ما نخشاه سيحدث في المستقبل. ونشعر بالحزن والاكتئاب حين يكون ما نخشاه قد حدث للتو، ونقتنع أننا لا نستطيع تغييره، وأن حياتنا قد تغيرت للأبد - وهنا يظهر الشعور باليأس والعجز. ينتابنا الشعور بالذنب حين نخاف من وجود خطأ ما قد لا يمكن إصلاحه أبداً. ونشعر بالرفض حين نخاف من ألا يحبنا أو يقبلنا أحد ما، وأنه لا يمكننا أن نفعل شيئاً حيال ذلك (أو أنه قد تم رفضنا بالفعل) - في حين أننا بأمس الحاجة لنكون مقبولين. يمكنني أن أضيف وأضيف. أصدقك القول إنه ما من شعور سلبي يؤثر في حياتك إلا ويأتي، بشكل أو بآخر، من الخوف والاقتناع

بأمر غير حقيقي. وجميع المخاوف تأتي من غياب المحبة، تماماً كما أن العتمة تأتي دائماً من غياب النور.

الفكرة، العاطفة، أو الذكرى القائمة على الخوف هي تلك التي ترفع مستوى التوتر (لا يشمل ذلك الجهد العضلي والتمرينات الرياضية) دون أن تكون في خطر داهم مميت. وفي كل مرة تنتابنا مشاعر قائمة على الخوف (أية عواطف، قناعات، أو أفكار سلبية)، يتم تلقائياً إبطاء أو إيقاف أنظمة الشفاء لدينا. هذا لا يعني فقط أننا سنصبح عرضة للعلل والأمراض، بل أن استمراره لفترة طويلة ستكون نتيجته الحتمية هي الإصابة بالمرض في المستقبل. وفي الوقت نفسه، نحن نُبطئ أو نوقف سعادتنا، شعورنا بالامتلاء، التحقق والنجاح، وشعورنا بالرضا عن حياتنا.

ليس هناك، طبعاً، من يرغب في العيش بخوف وإيقاف عمل أنظمة الشفاء لديه، لكن ما هو الترياق للخوف؟ المحبة هي الترياق. يقول الطبيب الشهير بيرني سيغال في كتابه *Love, Medicine, and Miracles* «المحبة، الدواء، والمعجزات» إنه رأى معجزات طبيبة تتحقق واحدة تلو أخرى بقوة المحبة. وأنا كذلك. هنا يظهر الجانب الفيزيائي في الموضوع: التردد الذي تعمل المحبة وفقه يعاكس تماماً تردد الخوف. وللتأكيد فقط على العلاقة بين المحبة والنور والشفاء، من المفيد أن تعرف أن كلمة «شفي» تعني حرفياً في اللغة العبرية القديمة «أعماه الضوء».

عام 1952، تدهورت صحة رجل اسمه ليستر ليفنسون بعد أزمته التاجية الثانية، لدرجة أن طبيبه المسؤول أخرجه من المشفى ليموت في بيته، وأنذره أن خطوة واحدة منه قد تكون كفيلة بالقضاء عليه. هذا التشخيص المريع شكّل صدمة لليفنسون، فبدأ بالبحث خارج إطار الطب التقليدي، كونه لم يعد هناك ما يقدمه له. وعثر عليها. المحبة. لقد مر في ومضة تحول عن المحبة، كتلك التي حدثت معي، جعلته يُدرك

أنها الحل لجميع مشاكله. بتلك البساطة والعمق. بدأ يركز على محبة كل من حوله وما حوله، ويتحرر من جميع الأفكار والمشاعر التي لم تكن قائمة على المحبة. بالنتيجة، شُفيت مشكلته الصحية بشكل كامل، وأمضى الأربعين سنة التالية من حياته وهو يعلّم الآخرين كيف يفعلوا ما فعله بطريقة سيدونا (Method Sedona) وتقنية التحرر (Technique Release). إنها قوة المحبة القادرة على شفاء أي شيء يقوم على الخوف، بما في ذلك الأعراض العضوية. وبعكس ما يقوم منها على الخوف، فإن الأفكار، القناعات، والذكريات القائمة على المحبة تخفِّض مستوى التوتر العضوي واللاعضوي على الأمدين القريب والبعيد.

المحبة هي نقيض الخوف، وبحضورها لا يمكن أن يظهر الخوف إلا في المواقف التي تُشكّل تهديداً حقيقياً للحياة. قد تكون فكرة أن المحبة والخوف يقعا على طرفي نقيض جديدة بالنسبة لك، على اعتبار أن الكثيرين يعتبرون أن نقيض الخوف هو السلام. وهذا غير بعيد عن الحقيقة، لكون السلام تعبير مباشر عن المحبة ونتيجة لها. فمن المستحيل أن تنعم بالسلام الحقيقي (ليس مجرد الشعور بالسلام في لحظة أو موقف) من دون المحبة. وبالطريقة نفسها، حين تغمرك المحبة ستنعم بالسلام، مهما كانت الظروف. قد تميل أيضاً للاعتقاد بأن نقيض المحبة ليس الخوف، بل الأنانية. وهنا أنت مُحقٌّ أيضاً بعض الشيء، لكن بالطريقة السابقة نفسها. فالأنانية هي تعبير مباشر عن الخوف وهي نتيجة له. وبدون الخوف، لا توجد أنانية (طبعاً، نستثني هنا طفلاً في السادسة من عمر بيده مخروط مثلجات). أما بالنسبة لشخص راشد، فالتحرر من الخوف سيجعله لطيفاً ومتقبلاً ومستعداً لتقديم المساعدة لمن يحتاجها.

المحبة هي الحالة التي تنبع منها جميع الفضائل: الفرح، السلام، الصبر، تقبُل الآخر، الإيمان، وغيرها. أما الخوف فهو الحالة التي تنتج عنها كل أشكال الخلل، الإعاقة، الفشل، والأذى؛ عضوية كانت أم لاعضوية. الخوف لا يمكن أن يظهر في حالة من المحبة، تماماً كما أن العتمة لا يمكن أن تظهر في جو ملؤه الضياء. المحبة تشفي، الخوف يقتل. وما نتكلم عنه هنا هو حقيقةٌ مسألة حياة أو موت - عضوياً، عاطفياً، اجتماعياً، اقتصادياً، وأية ناحية أخرى يمكن تخيُلها.

الجانب الروحي للفيزياء الروحية

بغرض تفسير الجانب الروحي للفيزياء الروحية، دعنا نعود إلى مفهوم القلب الروحي، الذي تنبع منه كل مخارج الحياة (كما تذكر من الفصل الثاني، القلب الروحي هو ما يسميه العلماء أيضاً الذاكرة الخلوية، والبعض يسميه العقل الباطن/اللاوعي).

أول مرة ورد فيها ذكر القلب الروحي في النصوص العبرية القديمة كان واضحاً فيها أن الخيال - وليس الكلمات - جزء مُكمِّل (أو لغة) للقلب الروحي. صدِّق أو لا تصدِّق، قال أينشتاين إن أعظم اكتشافاته لم تكن النظرية النسبية أو الطاقة أو الرياضيات، بل إدراكه لحقيقة أن الخيال أقوى من المعرفة، فهو المصدر الذي أوصله لجميع اكتشافاته.

أياً يكن الأمر، بدلاً من كلمة خيال سأستخدم كلمة صانع الصور للتأكيد على أننا نتحدث عن القوة المبدعة داخلنا التي تولِّد الصور، وأننا لا نتكلم فقط عن أحلام اليقظة. مرشدتي الروحية لاري نابر هي أول من حدثني عن صانع الصور - ما جعل كل ما هو موجود يظهر للوجود. هل هناك مهندس معماري يذهب ويبدأ البناء هكذا؟ أو هل يوجد مقاول يذهب هكذا ويحفر حفرة؟ كلا. إنهم يرون أولاً الشكل النهائي كصورة في صانع الصور لديهم، ثم يضعون الصورة على الورق، وبعد ذلك تأتي عملية تحويله إلى واقع. هذا ما حدث مع سروال الجينز الذي أرتديه،

قطعة الطبشور، الكاميرا، مصباح أديسون الكهربائي، ونظرية أينشتاين النسبية. كل ما هو على وجه الأرض خرج من صانع الصور، وكل واحد منا لديه صانع صوره الخاص. وحين تتعلم كيفية الوصول إليه ستمتلك المفتاح لشفاء كل ما يؤلمك، لأنه الوصلة المباشرة واللغة التي يفهمها المصدر، أي القلب الروحي.

إن صانع الصور ليس تعبيراً مجازياً، إنه حقيقي، تماماً كحقيقة هذا الكتاب بين يديك (سواء أكان مطبوعاً أو إلكترونياً). لكن بما أنه حقيقي، هل يمكن أن نعتبره من الطب التقليدي أم من الطب البديل؟ ليس أياً منهما. إنه روحي، وهذا ما أعرفه لكون العلماء لم يستطيعوا تحديد مركز خاص به. لقد استطاعوا العثور على كل ما عداه في أجسامنا، من دم، هورمونات، أعضاء، والأنظمة المختلفة في الجسم، وفهموا طريقة عملها. حتى أنهم أصبحوا يعرفون كيف نفكّر عن طريق مراقبة أجزاء الدماغ وهي تعطي إشارات ضوئية حين نفعل أشياء مختلفة ونفكر ونحلم بأمور مختلفة. كما عرفوا أيضاً كيف نرى الأشياء الفيزيائية الفعلية الموجودة في بيئتنا المحيطة عن طريق الأنظمة البصرية لدينا. لكنهم مع ذلك لم يتمكنوا من إيجاد الشاشة التي تسمح لنا بتخيل ورؤية الصور داخلياً. وأعتقد أنهم لن يتمكنوا من العثور عليها لأنها موجودة في مملكة الروح. القلب الروحي هو مستوعَب الروح، تماماً كما أن الجسد هو مستوعَب النفس.

الدكتور الطبيب إيبين ألكساندر، المختص بجراحة الأعصاب من جامعة هارفرد، شاهد رؤيةً قلبت حياته وهو على حافة الموت، وكانت تشبه كثيراً رؤية أينشتاين حول النظرية النسبية، وأية رؤية أخرى أوحت باكتشافات عظيمة أو بأفكار ثورية. لكن لكون هذه الرؤية حدثت حين كانت الآليات العضوية في دماغه، التي قد تكون مسؤولة عن رؤية كهذه، معطلة بالكامل، فقد كان واضحاً له، ولي أيضاً، أن هذه الرؤية

وقعت في عوالمه الروحية. قبل هذه التجربة على حافة الموت، لم يكن الدكتور الكسندر يؤمن بالآخرة أو بالعوالم الروحية على الإطلاق - بشكل رئيسي، لأن العلم لم يستطيع قط أن يجد أي دليل عليها. لكن بعد هذه التجربة، تغيرت قناعاته بخصوص وجود العوالم الروحية والآخرة لدرجةٍ جعلته يؤلف كتابه الشهير *Proof of Heaven: A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife* «برهان على الجنة: رحلة جراح أعصاب إلى الآخرة» ليشرح سبب هذا التحوُّل. وتحدث عن هذه التجربة والعلم الفيزيائي الذي تستند إليه على شاشة التلفاز الوطني.

وفقاً للإحصائيات، 97 بالمائة من البشر يؤمنون بحقيقة وجود بعد روحاني. وأعتقد أن هذه النسبة المرتفعة تأتي من كون الغالبية العظمة منا يمرون بمرحلة روحانية ما في فترات معينة من حياتهم. إنها تفوق الكلمات، وتفوق الملموس - تماماً مثل الشعور بالحب. وأعتبرُ هذه النسبة المرتفعة أحد المؤشرات الأساسية التي تؤكد وجود هذا البعد بشكل حقيقي. لماذا أقول ذلك؟ لأن التاريخ يقول إن القناعة التي تكون مدعومة أكثر بأدلة حسية ملموسة هي التي تسود. لهذا السبب دخل غاليليو السجن حين تحدث عما لاحظه عن الأرض والقمر والنجوم. فحين تنظر إلى الأرض من مكانك ستراها مسطحة وكل شيء يدور حولها. الدكتور إغناس فيليب سيملويش، من بدايات القرن التاسع عشر، تعرَّض للسخرية اللاذعة والإقصاء عن الطب لقناعته بوجود أشياء غير مرئية على أيدينا، أسماها جراثيم، يمكنها أن تنقل لنا العدوى، ودافع عن مسألة غسل اليدين، فارتفع لديه معدل النجاة بشكل ملفت مقارنة بالآخرين.

هذا هو العُرف على مر التاريخ، وهو أصل المقولة القديمة «لا أؤمن به حتى أراه». لكن حين يتعلق الأمر بهذه القضية عن وجود بعد روحي،

نلاحظ العكس تماماً: 97 بالمائة يؤمنون بشيء لا يمكن قياسه أو رؤيته، ولا دليل حسي على وجوده. عجباً! لا أعرف إن كنت تستطيع إيجاد أية قضية أخرى على هذا الكوكب حولها إجماع بنسبة 97 بالمائة، حتى بخصوص أشياء يمكن رؤيتها وقياسها. بالنسبة لي، أعتبر أن المحبة هي أكبر دليل على البعد الروحي. قد يسبب لنا ما نفعله باسم الحب، في أحيان كثيرة، ألماً عظيماً، ويبدو بعيداً كل البعد عن المنطق، لكننا نعرف جميعاً أنه موجود، ونريده جميعاً، وهو ما تتمحور حوله الأغاني والكتب والأفلام القوية.

لغة القلب الروحي هي الصور، وكل ما حدث معنا يوماً تم تسجيله في قلبنا على شكل صور. يقول الدكتور بيرس هاورد في كتابه *The Brain the for Manuel s'Owner* «كُتيِّب دليل استخدام الدماغ»، «كل المعلومات يتم تخزينها واسترجاعها على شكل صور». الدكتور أنطونيو دي ماسيو، رئيس قسم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا الجنوبية والمرشح لنيل جائزة نوبل، يقول «يستحيل وجود فكرة لا يمكن تخيلها».

حين ننظر إلى ذكرياتنا، نراها وكأنها تُعرَض على شاشة داخل عقولنا، كما لو أننا نشاهد فيلماً. سأسميها شاشة القلب: نافذتنا على صانع الصور لدينا. لكن كما عجز العلم والطب عن تحديد مكان صانع الصور، فقد عجز أيضاً عن تحديد الموقع الفيزيائي لشاشة خيالنا. مع ذلك، أنا مُصِّر على أنها حقيقية جداً، لكنها ليست في هذا العالم الملموس - إنها في العوالم الروحية.

لدينا في قلوبنا مليارات ومليارات ومليارات الصور، ويمكنك أن تتخيل شاشة قلبك كشاشة ضخمة عالية الدقة، شاشة كمبيوتر، هاتف ذكي، أو شاشة جهاز لوحي تُعرَض عليها الذكريات النشطة الآن، تماماً مثل الملفات المفتوحة، الرموز، أو الصور على شاشة الكمبيوتر لديك.

وما يظهر في هذه اللحظة على الشاشة يحدد مشاعرك الحالية، فإن ظهر خوف على شاشتك ستعاني من توتر في جسمك إلى أن تنكسر الوصلة الأضعف وتشعر بأعراض سلبية محددة. يُعرَف ذلك بنظرية الوصلة الأضعف، وكل من عرفتهم من أطباء على هذا الكوكب يقرون بها لكونها صحيحة.

تحت الضغط المستمر، أضعف وصلة في الجسد والعقل تنكسر أولاً. مع زوجتي هوب، كانت النتيجة هي الاكتئاب، وكانت النتيجة معي هي ارتجاع الحموضة. هذه الوصلة الأضعف تختلف من شخص لآخر، تبعاً لعوامل كثيرة من ضمنها العامل الوراثي. ذكرنا سابقاً أن 95 بالمائة من الأمراض سببها التوتر، أما الخمسة الباقية فسببها وراثي. علماً أن هذا الاستعداد الوراثي للإصابة بمرض معين يأتي أيضاً من التوتر، وقد ورثته من أحد أصولك بعد أن تسبب التوتر لديه في إطلاق جين وراثي مريض، فإذا تمت إزالة التوتر من الشخص الحامل حالياً للجين المريض - والطريقة الوحيدة لذلك هي بالتخلص من الخوف - عندها ستقوم منطقة تحت المهاد في الدماغ بتعطيل حالة التوتر، وهكذا سيتخلص الجسم منه، وبعدها يمكن لجهاز المناعة شفاء هذا الاستعداد الوراثي للمرض.

إليك مثالاً على دور شاشة القلب في تحديد مشاعرنا الحالية، حين كنت في المنزل ذات يوم، فتحنا دُرجاً في الخزانة، فقفزت هوب حتى كاد رأسها يلامس السقف وهي تصرخ قاتل دموي. نظرت إلى الدرج ولم أتأثر على الإطلاق، بل صدرت مني ضحكة خافتة. لقد وضع هاري أفعاه المطاطية في الدرج. في اليوم نفسه تماماً، وبعد بضع دقائق، رأت هوب شيئاً وقالت «آه، كم أحب ذلك»، وحين نظرت من حولي رُحت أبكي. كانت تنظر إلى وردة، وآخر واحدة كنت قد رأيتها كانت على قبعة أمي.

المشكلة هي أن 99 بالمائة من البشر ليس لديهم أدنى فكرة عن 99 بالمائة مما يظهر على شاشات قلوبهم، لذلك تجدهم ينضمون إلى برنامج تلو آخر، يأخذون حبة تلو أخرى، يزورون معالجاً إثر معالج، ليجدوا أنفسهم بعد أربعين عاماً وقد أنفقوا عشرات آلاف الدولارات ولا تزال لديهم نفس المشاكل أو أسوأ. وفي العادة يستسلمون ويموتون دون أي تغيير. المفترض ألا تجري الأمور بتلك الطريقة! لكنهم لم يكونوا يلامسون المصدر الحقيقي لمشاكلهم، أي ذكرياتهم القائمة على الخوف المعروضة على شاشات قلوبهم.

من الزاوية الفيزيائية للفيزياء الروحية، نحن نعرف أن ظهور خوف على هذه الشاشة يعني أيضاً ظهور سواد. شيءٌ ما يحدث: أنت عالق وسط الزحام، تقضم سندويشاً ليس بالجودة التي تتمناها، شخص ما يسخر منك، الشخص الذي بجانبك يضع عطراً لا تحبه - أي واحد من ملايين الأشياء التي قد تحدث مع أي واحد منا. هذا الحدث يأتي عبر العينين ويتحول إلى صور، حتى لو كانت المعطيات تأتي من إحدى الحواس الخمس الأخرى. جميع المعطيات تُخزّن على شكل صور، تذكّر ذلك. حتى الأشياء التي نشمها ونسمعها ونتذوقها تُخزَّن على شكل صور، ويتم استرجاعها أيضاً على شكل صور. الصور ليست لغة القلب فقط، بل هي لغة الكون، وتنتقل بسرعة الضوء - 300,000 كيلومتر في الساعة. أما الكلمات فتستغرق وقتاً أطول بكثير، لذلك يجب أن تعرف هذه اللغة بالتحديد. بعد ذلك، بحسب الدكتور ليبتون، تذهب تلك الصور إلى قاعدة بيانات الصور التي تتراكم فيها ذكرياتنا الشخصية والموروثة من أجيال والموجودة في قلبنا الروحي، حيث تتم مقارنتها مع ملايين الصور المخزّنة هناك لتحديد الاستجابة التي سنرد بها. كلانا أنا وهوب رأى الأفعى المطاطية، لكنها استحضرت صورة سلبية على شاشة قلبها بمجرد رؤيتها لها. لقد ظهر خوف وسواد على شاشة قلبها. أما أنا، فلا.

لقد ظهر على شاشة قلبي، حين رأيتها، حب ونور. ما رأيته في مخيلتي كان صورة هاري وهو يلعب مسروراً بأفعاه. كنث على ما يرام.

بالمقابل، حين نظرتُ إلى الوردة، تراءت لي صورٌ كثيرةٌ. بعضٌ من الحب وأنا أتذكر أمي، وبعضٌ آخر من الخوف - بعض الصور العاتمة، وصورٌ أخرى منيرة. كانت استجابتي مختلطة. إن ما يظهر على شاشات قلوبنا يؤثر مباشرة على حالتنا الجسدية. فحين يظهر مثلاً أي مقدار من الخوف على شاشة قلبك، قد تشعر بالتعرق، انقباض في صدرك، أو ألم في رأسك. لكن إذا حدث ذلك معك، لا تركز على الأعراض الجسدية. أجل، هناك جانب عضوي في استجابتك، لكن الأمر كله مرتبط بشاشة قلبك، في كل نقطة منها. إذا شعرت بحاجة لتناول حبة مسكن، لا تتردد، لكن حاول وأنت تتناولها أن تبدأ في العمل على المصدر كي لا تحتاج لتناول المسكن في اليوم التالي لنفس السبب.

تلعب برمجتنا دوراً مهماً في تحديد ما يُعرَض على شاشات قلوبنا. بالنسبة لزوجتي هوب، تمت برمجتها أثناء تنشئتها على أنها يجب أن تكون «فتاة جيدة»، وأن تفعل كل ما يريدها الآخرون أن تفعله. إن لم تفعل ذلك على أكمل وجه فهو يعني أنها فتاة سيئة. قناعتها بضرورة أن تكون فتاة جيدة جعلتها تحاول دائماً أن تكون شيئاً ربما لا تُحسه، أو أن تتشبه بشيء قد لا يكون دائماً هي. تلك البرمجة ولَّدت لديها خوفاً وعتمة، وأثقلت جسدها بتوتر مستمر إلى أن انكسرت الوصلة الأضعف وأصيبت بالاكتئاب. لكن لماذا لم تستطع التغلب على الاكتئاب لاثنتي عشرة سنة، برغم كل محاولاتها؟ ذلك لأنها لم تستطع معالجة تلك الذكريات - بل إنها لم تستطع حتى أن تعرف حقيقة ما كانت عليه. كلما مرّت بظروف مشابهة، كانت تنطبع لديها الصور نفسها القائمة على الخوف على شاشة قلبها، أي صور الخوف والسواد في أغلب الأوقات. وهكذا أصبحَت مكتئبة، قلقة، وخائفة. قُلت هذا من قبل، لكنه جدير

بالإعادة: لدى كل واحد منا بعض البرمجة السيئة، فما من أحد كامل. دماغ الإنسان يعمل وفق أربع حالات هي ألفا، بيتا، غاما، ودلتا. خلال السنوات الست الأولى من العمر - وفقط خلال هذه السنوات الست - يعمل الدماغ في حالة ألفا - دلتا، وفي هذه الحالة لا يمتلك الدماغ القدرة على فلترة المعلومات. لنأخذ على سبيل المثال صبياً في الخامسة من عمره يلعب مع والده في الفناء الخلفي شكلاً مبسطاً من لعبة كرة القاعدة. في إحدى المرات يخطئ الصبي الكرة، فيبتسم الأب ويقول له «حسنٌ، لن تصبح أبداً لاعب كرة قاعدة بضربة كهذه». في هذا العمر، لا يمتلك الصبي القدرة على فلترة المعلومات، فتسجَّل لديه هذه العبارة كبرنامج جديد على قرصه الصلب. ليس هناك أحد لا يوجد لديه مثل هذا النوع من الذكريات، والأهم من ذلك أن إزالة البرامج التي يتم تسجيلها في هذا العمر أمر في غاية الصعوبة. وبخصوص التعامل مع الأطفال، تقول الأبحاث إن إبطال مفعول عبارة واحدة سلبية يتطلب عشر عبارات إيجابية في الحد الأدنى - مع ذلك، تجد أن معظم الأهل يوجهون عشر عبارات سلبية مقابل واحدة إيجابية! يا للروعة - برمجة قائمة على الخوف.

حتى لو تمكن أحد بمعجزة ما أن يفعل كل شيء بشكل مفعم بالمحبة والحقيقة طوال الوقت، يبقى هناك احتمال وجود برمجة سيئة لديه ورثها عن أصوله. جميعنا لدينا بعض البرمجة السيئة، وشاشات قلوبنا هي الرابط المباشر لشفائها. علماً أن شاشات قلوبنا تتصل أيضاً بشاشات قلوب من حولنا، وخاصة أولئك المقربين منا، وهذا يعني أننا في حالة إرسال واستقبال دائمين للترددات الطاقية عبر ما يشبه «شبكة اتصال حيوية». ستتعلم كيف «تشغلها» و«تبث» ترددات الحب في الفصل الرابع حين نتكلم عن الأداة المسماة شاشة القلب.

الطاقة لا تفنى أبداً، وإنما تتحول من شكل إلى آخر. حين تضغط على مفتاح الإنارة في غرفة معتمة بالكامل، ستضاء كل زاوية فيها. أين ذهبت العتمة؟ الجواب الصحيح هو أنها لم تعد موجودة، فتعريف العتمة هو ببساطة غياب الضوء. هذا يعني أنه بوجود الضوء لا توجد عتمة. هكذا هي أيضاً حال الجسم مع المحبة والخوف، فحين تتدفق المحبة لن يظل هناك خوف أبداً. قد تستغرب بعض الشيء استخدامنا مثل هذه اللغة في هذا السياق، لكن تذكّر أن أينشتاين كان قد تنبأ بهذا التحول الجذري منذ عام 1905.

حين يطرأ تحول جذري على أي منهج، تجد مقاومة من أنصار المنهج القديم. يمكن أن تجد أحد الأمثلة على ذلك في قصة الأخوين رايت و«آلاتهم الطائرة» مع الخطوط الحديدية. قالوا لهم «يمكننا أن نمنحكم قصب السبق لتصبحوا ملوك الخطوط الجوية»، لكن جماعة الخطوط الحديدية سخروا منهم وقالوا إنه لا يمكن لشيء أن يحل محل الخطوط الحديدية. كان من الممكن أن تذهب اليوم إلى المطار وتستقل طائرة تابعة لخطوط O&B - لكن في يومنا هذا، لم تعد ترى هذا الشعار على أي شيء. كانت لديهم الفرصة لمواكبة المنهج الجديد، لكنهم ظلوا متشبثين بمنهجهم القديم، وانتهوا بسبب ذلك.

التحول الجذري الذي كان متوقعاً في القرن الأخير في مجال الصحة والشفاء والنجاح، يحدث الآن، فهل ستبقى متشبثاً بالمنهج القديم، أم أنك ستتبع الجديد؟ لقد وافقت الجمعية النفسانية الأمريكية (APA) للتو على أول علاج طبي بالطاقة لمعالجة الاضطرابات النفسية - بعد عشرين عاماً من التهكم والاستهزاء بهذا الحقل. والسبب في هذا التحول هو ما أثبته الدليل العملي القاطع في أن هذه المعالجة أسرع وأكثر فعالية بكثير، وليس لها أية تأثيرات جانبية. وهذا التحول ليس

سوى البداية لما سيصبح ثورة في مجالات علم النفس، مساعدة الذات، الطب، ذروة الأداء، والنجاح.

كنا نعرف، أو كان بمقدرنا أن نعرف، منذ آلاف السنين، أن القلب الروحي هو مصدر جميع مخارج الحياة، لكن بسبب المنهج القديم الذي كنا نسير عليه، والقائم على الفصل ما بين الجسدي والروحي، لم نكن قادرين على تطبيق هذه المعرفة الروحية على أجسامنا. لا يمكن أن تستخدم مبضعاً لاستئصال مسألة من القلب، ولا يمكن أن تأخذ حبة لتسميمها. إن طريقة البتر والكي والتسميم لا تنفع مع مثل هذه الأمور، ولا تنفع معها أيضاً الطرق العضوية البديلة. ورغم إدراكنا لمدى أهمية مخارج القلب، لا تجد في مجال العناية بالصحة أية أدوات أو طرق لشفائها.

في منهج الفيزياء الروحية، تجد أن الجسد والروح في حالة تناغم كامل. في الحقيقة، لطالما كان العلم الحقيقي متناغماً مع البعد الروحاني. فإذا كان القلب الروحي هو مصدر كل شيء، فالأداة الوحيدة التي يمكنها شفاء المصدر هي أداة تتعامل مع الطاقة - لكون كل ما في القلب (بما في ذلك الذكريات) هو طاقة. يجب ألا نقاوم هذا النهج الجديد، بل من المفترض بنا أن نحتفل! لقد أصبح بمقدورنا أخيراً تحديد مصدر مشاكلنا وشفاءها كلها!

هناك الآن، إذا جاز التعبير، من يرجمني بالحجارة، وبعض من يعتبرون أنفسهم خبراء يسمونني دجالاً لتعليمي هذه المفاهيم التي تجمع ما بين الجسدي والروحي. لكني في أسفاري أرى صورة مختلفة بالكامل. الناس متحمسون جداً لتعلُّم هذه المبادئ وتطبيقها، لأنها تنجح بشكل لم يحدث مع أي شيء آخر من قبل. لقد أصبحنا قادرين أخيراً على الولوج إلى المصدر.

المشاكل المتعلقة بالنجاح لا تتم معالجتها لا بالتركيز عليها ولا بتجاهلها، فكِلا الأمرين سيجعلان حياتك تتدهور باضطراد. الحل هو استبدال العتمة/الخوف/الباطل بالنور/المحبة/الحقيقة - دائماً. ومصدر النور/المحبة/الحقيقة هو مصدر الحل لجميع المشاكل، في حين أن مصدر العتمة/الخوف/الباطل هو أصل كل مشكلة، سواء أكانت إرهاباً، جوعاً، مرضاً، فقراً، أو تعاسة. وحين يلتقي الاثنان، ينتصر النور/المحبة/الحقيقة، لنفس السبب الذي يجعل الضوء يملأ غرفة معتمة، حتى لو لم يظهر ذلك مباشرة بشكل واضح للعيان. كان غاندي يعرف ذلك («على مر التاريخ، لطالما كانت المحبة والحقيقة هما المنتصر دائماً»)، ومثله جميع المعلمين الروحيين العظام.

بهذين المفهومين عن الذاكرة الخلوية والفيزياء الروحية، تكون قد تعرّفت على المبادئ الأساسية التي يقوم عليها أقوى من قوة الإرادة. وسأشرح في القسم الثاني عن كيفية ترجمة هذه المفاهيم إلى حياة عملية، وعن علاقتها بنجاحك.

القسم الثاني

كيف يعمل أقوى من قوة الإرادة

الفصل الرابع

ثلاث أدوات لتفكيك وإعادة برمجة القرص الصلب البشري وبنيته المرنة

ستتعرف في هذا القسم الثاني على تطبيقين عمليين يشكلان النواة التي يعمل وفقها أقوى من قوة الإرادة، هما كيفية استخدام الأدوات الثلاث لتفكيك وإعادة برمجة القرص الصلب البشري، وكيفية وضع أهداف نجاح لا أهداف توتر. لكن عليك ألا تستعجل لتطبيقها الآن فوراً، لأنك ستتعلم في القسم الثالث كيف تستخدم الأدوات الثلاث وكيف تضع أهداف نجاح لنفسك وبنفسك كجزء من مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة.

نحن البشر كائنات متعددة الأبعاد: جسدية، ذهنية، وروحية. فإذا أردت أن تكون ناجحاً في حياتك، عليك أن تعمل على هذه المستويات الثلاث معاً لتجعلها في حالة جيدة وتعمل بتناغم مع بعضها. في هذا الفصل، سأقدم لك الأدوات الثلاث التي اكتشفتها واختبرتها على مدى عشرين عاماً، وهي: أداة طب الطاقة (للمستوى الجسدي)، أداة عبارات إعادة البرمجة (للمستوى الذهني)، وأداة شاشة القلب (للمستوى الروحي). وكما قلنا سابقاً، فهم الحقيقة الكاملة يولّد قناعات قوية راسخة. بما أنك أصبحت الآن تعرف أكثر عن المبادئ العلمية والروحية التي تعمل وفقها هذه الأدوات، أعتقد أنك ستجد سهولة أكثر في تعلُم استخدامها، وأنك ستدأب على استخدامها مع الوقت.

أقصد بالجسدي كل شيء في طبيعتنا الفيزيولوجية، وصولاً إلى ترددات النور أو العتمة، الذرات، الجزيئات، والخلايا. الذهني يتضمن العقل الواعي، الإرادة، العواطف، أو كل ما أسميه بشكل عام النفس. أما الروحي فيشمل اللاوعي، العقل الباطن، الضمير، وما أسميه بشكل عام

الروح. بما أنك صرت تعرف أن كل شيء هو طاقة، وبناءً على الطريقة التي تعمل الطاقة وفقها، فإن العمل على أحد هذه المستويات الثلاث (كالذهني مثلاً) سيؤثر من دون شك على الاثنين الآخرين. والقول إن كل واحدة من هذه الأدوات تختص بجانب معين من كياننا لا يعني أن أداة طب الطاقة تعالج الأعراض الجسدية وفقط، بل يعني أن هذه الأداة تتعامل مباشرة مع الجسد لتحقق الشفاء على كافة المستويات الجسدية والذهنية والروحية - بل وحتى الظرفية.

أعرف أن البعض سيعتبرني أبالغ كثيراً بشأن هذه الأدوات الثلاث، لكن الواقع يقول عكس ذلك، فأنا لم أرها تفشل في تحقيق النجاح مع أي من زبائني الخاصين (بحسب كلماتهم هم، لا كلماتي)، إذا ما استخدموها تماماً كما علمتهم على امتداد فترة طويلة من الزمن. لقد رأيتها تنجح مع أناس من مختلف المذاهب الفكرية، من كلا الجنسين، ومن مختلف الأعمار. ولم أجد أي فرق في فعاليتها بتغير أي من هذه العوامل. يبدو أنها تعمل كما تعمل الجاذبية مع الجميع، سواء أكانوا مقتنعين بالجاذبية أم لا.

ملاحظة: التعليمات التالية هي اقتراحات وليست قوانين، فلا تتردد في تجربة هذه الأدوات ومواءمتها والمزج بينها حتى تصل إلى الأفضل لك. حين أعمل مع زبائني، أميل إلى تخصيص الأداة بحيث تلائم الزبون، لكن حين يتعلق الموضوع بكتاب، تصبح هناك حاجة لتقديم طريقة واضحة وقابلة للتطبيق مع الجميع. هذه التعليمات ستنفع معك إذا ما اتبعتها، لكن إذا شعرت أنها أصبحت عبئاً عليك، لا تتردد في تكييفها بالشكل الأنسب لك، إذ لا يمكن استخدام هذه الأدوات بطريقة خاطئة. وبما أن صورة واحدة قد تساوي آلاف الكلمات أحياناً، يمكنك زيارة الموقع com.thegreatestprinciple.www لرؤية مقاطع فيديو تشرح كل واحدة من هذه الأدوات.

في بقية هذا الفصل سنشرح طريقة عمل هذه الأدوات، وستجد تعليمات عامة حول كيفية استخدامها. لكن حتى لو كنت ترحب بفكرة تجربتها أثناء تعلمها، أحبذ ألا تفعل ذلك الآن. سأعطيك في القسم الثالث تعليمات مفصلة خطوة بخطوة حول كيفية استخدامها من أجل تحديد وشفاء ذكرياتك المصدرية التي قد تقف في طريق نجاحك في الحياة (الفصل السادس، التشخيص الأولي) ولتحقيق أهداف نجاح محددة (الفصل السابع، مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة).

بقي شيء واحد، قد تكتشف أثناء قراءة هذا الفصل أنك استخدمت أو رأيت من قبل تقنية تشبه إحدى هذه الأدوات. مع أني اكتشفت كل واحدة منها في سياق ممارستي العملية الخاصة، لكن هذا لا ينفي أن يكون هناك أحد آخر قد اكتشفها أيضاً بمجهوده الخاص، لاسيما وأنها تعتمد على مبادئ يجري تعليمها بشكل واسع منذ سنين طويلة. يمكن مثلاً أن تكون قد استخدمت من قبل شيئاً يشبه أداة طب الطاقة وتحسنت معه أعراضك بدرجة ما على الأقل. إذا لم تدم النتائج لوقت طويل، فقد يعني ذلك أنك بحاجة لمعالجة الجانب الذهني أو الروحي أيضاً. فكل واحدة من هذه الأدوات يمكن أن تعطي نتائج أولية رائعة بمفردها، لكن بما أن كل واحدة منها تعمل على بُعد واحد فقط من الأبعاد الثلاثة للمشكلة، فقد لا تدوم نتائجها لوقت طويل. أعتقد أنه السبب الذي يمنع الكثير من التقنيات من إعطاء نتائج شاملة ودائمة، فمن شبه المستحيل لتقنية واحدة معالجة الأبعاد الثلاثة لذاتنا، بينما يتطلب الشفاء أو النجاح الكامل معالجتها جميعها وتحقيق تناغم فيما بينها.

لتحقيق الشفاء الكامل للمشكلة من مصدرها الرئيسي، أقترح عليك أن تجربها ثلاثتها. إن أحد الأسباب الرئيسية التي دفعتني لتأليف هذا الكتاب هو أن أقدم لك كل الأدوات التي تحتاجها لشفاء المشاكل التي

تعاني منها من مصدرها (بغض النظر عن شكل الأعراض التي تتجلى بها)، وزرع برمجة جديدة على قرصك الصلب البشري، ومن ثم لتعيش نجاحاً ساحقاً لبقية حياتك. لكن أثناء تجربتك لهذه الأدوات، قد تجد أن واحدة أو اثنتين منها تعطيان نتائج أفضل من البقية. لا مشكلة في ذلك - استخدم الأداة أو تركيبة الأدوات التي تحقق معها أفضل النتائج. المهم أن تجربها كلها لفترة من الوقت وبعدها يمكنك أن تقرر من منها أعطاك أفضل النتائج.

ستجد في نهاية الفصل تعليمات تشرح كيفية استخدام الأدوات الثلاث في تقنية واحدة لتحقيق أقصى درجة من الفعالية والنتائج، لكني أنصحك بأن تجرب كل واحدة منها على حدة في البداية لتعرف ما تأثيرها عليك. لرؤية مقاطع فيديو تشرح كل واحدة من هذه الأدوات، وكيفية الجمع بينها بشكل عملي، يمكنك زيارة الموقع .com.thegreatestprinciple.www

أداة طب الطاقة: شفاء المشاكل المصدرية على مستوى الجسد

انطلاقاً من خبرتي العملية، يمكنني القول إن أداة طب الطاقة هي الأقوى تأثيراً على معظم الناس، ومبدأ عملها هو تسليط الطاقة على نقاط محددة في الجسم من أجل شفاء عرض أو مشكلة، لذلك يمكن تضمينها ضمن مجال طب الطاقة. في الأعوام الخمسة عشر الأخيرة، ازداد الاهتمام كثيراً بطب الطاقة، وفي كل يوم جديد يمر نتعلم المزيد عن تطبيقاته. ويعتقد العديد من الأطباء البارزين، استناداً إلى الأدلة العلمية المتزايدة التي شرحث عنها في الفصول السابقة، أن تطبيق فهمنا للطاقة على عاداتنا الصحية قد يفتح آفاقاً لم نرَ لها مثيلاً من قبل. الدكتورة دونا إيدن، الخبيرة في الطاقة ومؤلفة كتاب *Energy Medicine* «طب الطاقة»، وثّقت آلاف حالات الشفاء لمشاكل

مستعصية عجز الطب التقليدي عن شفائها، وخلال خبرتها التي تزيد عن ثلاثين عاماً في العلاج والتعليم حول العالم، شاهدت الدكتورة إيدن طب الطاقة يشفي الالتهاب الرئوي الحاد، الأزمات القلبية، القصور العقلي، وآلاف الحالات الحرجة الأخرى.

في العام الماضي فقط اكتشفت أن سيغموند فرويد كان يستخدم في المعالجة النفسية تقنية تشبه تقنيتي. أجل، فرويد طبيب الأعصاب النمساوي الشهير، والرائد في مجال معالجة الأمراض النفسية والعقلية بطريقة الاستشارة. صدّق أو لا تصدق، لقد كان طب الطاقة الملاذ الأخير الذي يلجأ إليه حين يفشل كل شيء آخر. يقول في كتاباته، «يمكنني أن أقول بموضوعية إنها تكاد لم تخذلني يوماً قط». بطريقة ما، كان أول من أظهر للعالم أن اللاعضوي يمكن أن يُغيِّر العضوي. ومع أنه ربما لم يكن يعرف آلية تأثيرها، لكنه كان يعرف أنه في اللحظة التي يستخدم فيها هذه التقنية على مرضاه، سيُخرِج ما بأعماقهم. أداة طب الطاقة التي سأشرح عنها بعد قليل تتضمن الوضعية نفسها التي كان فرويد يستخدمها مع مرضاه (اليدان على الجبهة)، بالإضافة إلى وضعيتين أخريين أعتقد أنهما تجعلان تأثيرها أقوى بكثير.

ليس في طب الطاقة ما هو سحري أو باطني أو حتى روحاني. إنه في الواقع مادي (يعتمد على الفيزياء). أثبت أينشتاين، عام 1905، أن كل شيء يتحول إلى طاقة ($mc2=E$). الخلايا تعمل بالكهرباء، وفي كل واحدة منها معمل طاقة خاص بها اسمه الجسيم الكوندري. طالما أن في الخلية ما يكفي من الطاقة الإيجابية، ستظل معافاة. وبمجرد أن ينخفض مستوى الطاقة فيها، أو تتلوث بطاقة سلبية، يبدأ المرض يسري فيها. هناك أجهزة تُمكننا من قياس مستويات الطاقة في الخلايا مثل التصوير الطبقي المحوري والتصوير بالرنين المغناطيسي. ما يفعله طب الطاقة ببساطة هو محاولة توجيه طاقة إيجابية صحية إلى الخلايا

التي تعاني نقصاً فيها. هذا كل شيء. إن طب الطاقة، بأشكاله البسيطة الأولى، ظهر قبل الطب الغربي، ويتوقع العلماء أننا سنتمكن يوماً ما من تطبيق مبادئه بفعالية، وسيؤدي ذلك إلى ثورة في مجال الطب والصحة، تماماً كما أدت الطاقة المستخدمة في الأجهزة الإلكترونية، الاتصالات السريعة، والكمبيوتر إلى إحداث ثورة في عالم التكنولوجيا. وكما قلت في الفصل السابق، لقد أتى ذلك اليوم.

الفكرة هي أن طب الطاقة ليس جديداً بمجمله، لكن مع فهمنا المتزايد لحقيقة أن الطاقة هي السبب في أية مشكلة نعاني منها، تمكن العلماء مؤخراً من إثبات مدى قوتها، ولماذا يمكن أن تكون بهذه الفعالية، وكيف سيتيح لنا ذلك القيام بأمور لم نكن نقدر عليها من قبل.

كيف تعمل أداة طب الطاقة

المبدأ الذي تعمل عليه أداة طب الطاقة بسيط للغاية. كل ما في الجسم يعمل على الطاقة: كل خلية، فكرة، أو شعور. كما أن الطاقة تنبعث باستمرار من الجسم، والجزء الأهم منها عبر اليدين([3])، وحين تضع يديك على نقاط معينة في الجسم، ستعيد كمية من الطاقة الشافية النافعة إلى الجسم. هذه الطاقة الإضافية تجعل الجسم قادراً على القيام بأعمال أكثر، وحتى على إصلاح المشاكل. تذكّر أن كل ما في أجسامنا هو في جوهره عبارة عن أنماط طاقية، وليس عظاماً، دماً، أو أنسجة. وبحسب الفيزياء الرقمية، يمكن استبدال هذه الأنماط الطاقية بأنماط طاقية أخرى. أعتقد أن هذا تماماً ما فعله فرويد مع مرضاه، وما كنت أفعله معهم طوال العشرين سنة الماضية. تعمل أداة طب الطاقة على ثلاثة مواقع هي القلب، الجبهة، وقمة الرأس، وهي المناطق التي توجد فيها الأعضاء التي تؤثر (أو تتأثر) مباشرة باستجابة التوتر، وأيضاً آليات التحكم بكل خلية في الجسم. يمكنك استخدام أداة طب الطاقة

على نفسك، تستخدمها على شخص آخر، أو أن يستخدمها شخص آخر عليك. لكني وجدت أن النتائج تكون أقوى بكثير إذا ما استخدمها أحد آخر عليك، وهذا ما فعله فرويد مع مرضاه، وما كنت أفعله مع زبائني.

الوضعية الأولى: القلب

في الوضعية الأولى، تضع إحدى يديك (سواء اليسرى أو اليمنى)، وراحتها للأسفل، على الصدر (مكان القلب تماماً)، وتضع يدك الأخرى، أيضاً راحتها للأسفل، فوق الأولى.

بالنسبة لهذه الوضعية والوضعيتين الأخريين، أمامك خياران: إما أن تحافظ على يديك بهذه الوضعية لما بين 3-1 دقائق، وهي الطريقة التي كان يعتمدها فرويد، أو أن تحرك يديك بلطف حركة دائرية (مع عقارب الساعة، أو بعكسها. ما تجده تلقائياً أكثر)، بحيث تحرك الجلد بهدوء على العظم (لا أن تفرك الجلد)، مع تغيير الاتجاه كل 15-10 ثانية ولمدة 3-1 دقائق. أنا أستخدم أسلوب الحركة الدائرية مع معظم زبائني، فقد وجدت أنه أكثر فعالية بثلاثة أضعاف من مجرد الحفاظ على اليدين ساكنتين، من ناحية أنه يعطي نتائج أسرع بثلاث مرات. لكن إن كان لديك أي سبب يمنعك من تحريك يديك بهذه الطريقة، ستحصل على نفس النتائج بإبقائهما ساكنتين، لكنها ستستغرق وقتاً أطول.

هذه الوضعية تصب الطاقة في الجهاز القلبي الوعائي والغدة الصعترية، وفي نقاط الطاقة الخاصة بنظام المناعة. الغدة الصعترية هي جزء مكمل لنظام المناعة، فهي تتحكم بإفراز الهرمونات والمواد الكيميائية عن طريق الغدد، بل إن بعض الأطباء يعتبرون هذه الغدة هي نظام المناعة، فبدونها لا توجد مناعة. والمثير في الأمر أنها تعمل في ذروتها حين نكون صغاراً - خاصة عند الولادة وقبل سن البلوغ بقليل. هناك دراسات حالية تتحقق من إمكانية شفاء السرطان وأمراض أخرى كثيرة عن طريق تنشيط الغدة الصعترية إلى مستويات أعلى من العمل.

يوجد في الصدر أيضاً الجهاز القلبي الوعائي، ولديه حقل كهرومغناطيسي أقوى بخمسين إلى مائة مرة من الدماغ. أنا أرى (مع أطباء آخرين) أنه إذا اعتبرنا الجهاز العصبي المركزي (بما في ذلك الدماغ) هو آلية التحكم بالجسم، فإن الجهاز القلبي الوعائي هو المرسل والمستقبل الرئيسي، فهو يُضخم الترددات التي يطلقها الجهاز العصبي المركزي. إن كان ذلك صحيحاً، فهذا يعني أن الجهاز العصبي المركزي، الدماغ، الغدد، والجهاز القلبي الوعائي مع بعضها تتحكم بجميع أجهزة الجسم، العضوية واللاعضوية (بما في ذلك العقل والروح) - وهي المناطق نفسها التي نُسلِّط عليها الطاقة باستخدام أداة طب الطاقة.

الوضعية الثانية: الجبهة

في الوضعية الثانية، تضع إحدى اليدين (سواء اليمنى أو اليسرى) على الجبهة، بحيث يكون الإصبع الصغير مباشرة تحت الحاجب (بالكاد تحضن جسر الأنف)، واليد الأخرى فوقها، والراحتان للأسفل. مجدداً، يمكنك إما إبقاء اليدين ساكنتين بهذه الوضعية لما بين 1–3 دقائق أو، من أجل نتائج أسرع، تحريكها بشكل دائري بحيث تحرك معها الجلد على العظم، مع تغيير اتجاه الدوران كل 10-15 ثانية. يمكنك حتى ألا تستخدم الحركة الدائرية إذا شعرت أن الحركة للأمام والخلف مريحة أكثر لك، لكني وجدت أن الحركة الدائرية تعطي أسرع النتائج.

هذه الوضعية هي ما كان فرويد يستخدمه مع مرضاه، فقد كان يضع يده على جبهة المريض. لكن هذه الوضعية تعمل بشكل أفضل إذا ما استخدِمَت مع وضعية القلب السابقة ووضعية قمة الرأس التالية (وهو ما لم يفعله فرويد). كان فرويد يعرف، من موقعه كطبيب، الآليات العضوية الموجودة في هذه المنطقة، لكنه لم يكن يعرف السبب الذي يجعلها قادرة باستمرار على إخراج المسائل النفسية حين تفشل جميع تقنياته الأخرى. لكننا أصبحنا الآن نعرف.

حين توجه الطاقة إلى الجبهة، أنت تُحفِّز جزءً من أهم الآليات النفسية في الجسم. أولاً، أنت تُحفِّز كامل الدماغ، ليس فقط الدماغ العلوي والسفلي، بل أيضاً الدماغ الأيمن والأيسر. بحسب تجارب روجر سبيري على أقسام الدماغ (والتي نال جائزة نوبل عليها)، يحتوي الدماغ الأيمن على الجهاز الحوفي (System limbic) والتكوين الشبكي (formation reticular)، المسؤولين عن الحكمة، التفسير، المشاعر، القناعات، الأفعال، والصور. أما الدماغ الأيسر فمسؤول فقط عن الكلام، المنطق، والتفكير العقلاني. كما توجَّه الطاقة أيضاً إلى شاكرا العين الثالثة، إحدى أقوى مراكز الطاقة في الجسم.

أيضاً بالاعتماد على البحث الأصلي لسبيري، أعتقد أن الدماغ الأيمن قد يكون موقع مركز التحكم الرئيسي بالقلب الروحي، «مستوعِب» الروح، أي اللاوعي، العقل الباطن، الضمير، وما يُسمى بالحد الأخير - كل شيء لا نعرف عنه بعد. وبالطريقة نفسها، أعتقد أيضاً أن مركز التحكم الرئيسي بالنفس، إضافة إلى الجسد، قد يكون الدماغ الأيسر - العقل الواعي، الإرادة، والعواطف. كل ذلك يقع خلف الجبهة.

الوضعية الثالثة: قمة الرأس

في الوضعية الثالثة، تضع إحدى اليدين (اليسرى أو اليمنى) على قمة الرأس، أو التاج، واليد الثانية فوق الأولى، والراحتان للأسفل. هذه الوضعية لا تُنشِّط فقط جميع المراكز العضوية التي تنشطها وضعية الجبهة (لكن من زاوية أخرى) بل وأيضاً العمود الفقري وشاكرا التاج، وهي مركز طاقة مهم أيضاً يعتقد البعض أنه يتحكم باتصالنا بالعوالم الروحية. هكذا يتبين لك كيف تعمل هذه الأدوات على المستويات الثلاثة العضوي، الذهني، والروحي.

حين تُطبَّق طاقة على هذه المناطق الثلاث - القلب، الجبهة، وقمة الرأس - يتحسن جريان الدم وأداء مراكز التحكم المسؤولة عن كل

خلية، كل فكرة، كل انفعال، وكل قناعة، وتنشط أيضاً شاكرات القلب، العين الثالثة، والتاج، وهي مراكز الطاقة الثلاثة الأقوى في الجسم. أي أنك، باختصار، تُنشّط آليات التحكم المسؤولة عن كل شيء في الحياة: العضوي واللاعضوي، الواعي واللاواعي، الداخلي والخارجي، الصحة، العلاقات، الازدهار.. كل شيء.

يمكن تشبيه استخدام أداة طب الطاقة بملء جزازة العشب بالوقود، وصل أسطوانة الغاز بفرن الشواء، أو تقديم الطعام والشراب لشخص يتضور جوعاً. إنها تعطي الجسد القوة ليفعل ما هو مطلوب منه. قد يكون في وضعه الحالي قادراً على العمل بشكل عادي، لكن مع هذه الأداة يصبح قادراً على العمل بشكل فائق للعادة - يمكنه شفاء الذكريات، الأفكار، والمشاعر. هذا ما نريده، وهو التصميم الذي بُنيت أجسامنا عليه بالأساس.

أنا أتفق مع فرويد: هذه الأداة، وخاصة عند استخدام الوضعيات الثلاث، لم تخذلني يوماً. إنها الأداة التي اعتمدت عليها في معظم الأحيان، ولأطول فترة من الزمن.

استخدام أداة طب الطاقة

يمكن استخدام أداة طب الطاقة بطريقتين. الأولى، حين تشعر بأي انزعاج آني كالقلق، الصداع، الألم، أو أية عاطفة سلبية، افعل ما يلي:

1. **فكّر أولاً بالمشكلة التي تضايقك، وقدّر حدتها على مقياس من 1 إلى 10.** قد يكون لديك أكثر من مشكلة تريد معالجتها، لكن عليك التركيز كل مرة على واحدة، وهي طبعاً التي تضايقك أكثر. ربما تقدّر هذه المشكلة بالدرجة 7 - ليست أسوأ ما قد يصيبك، لكن من الواضح أنها مؤثرة (لا تقلق إذا وجدت صعوبة في التقدير. فقط حدد إن كانت تضايقك، أم لا).

2. **أغمض عينيك واسترخ. اتلو من قلبك صلاة قصيرة وبسيطة وصادقة تطلب فيها شفاء مصدر المشكلة أياً يكن (أي المشكلة الروحية الكامنة خلفها).** كما كنت أقول حين كنا نناقش التأكيدات، يجب أن تكون هذه الصلاة مفعمة بالحقيقة والمحبة (لا أن تقول شيئاً غير صحيح حالياً، أو تطلب شيئاً قد يسبب الأذى لأحد آخر). عبّر عن رغبة حقيقية لشفاء مشكلتك، بدلاً من الادعاء أنها قد شفيت فعلاً، واتلو صلاتك بمحبة، مع التعبير عن رغبتك في نتيجة تفيد الجميع ولا خاسر فيها. على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من قلق حيال أمر عليك القيام به في عملك، يمكنك أن تقول، «أسأل الشفاء التام منه أياً يكن مصدر القلق الذي أعاني منه. أسأل الخلاص من هذا القلق لأتحرر وأصبح موظفاً أفضل، أباً أفضل، شريكاً أفضل (الخ)، وأن تعود النتيجة بالخير على كل من له صلة بالأمر». يمكنك أن تفعل الشيء نفسه مع مشاكل أخرى غير القلق، مثل الغضب أو آلام المعدة أو أي شيء آخر يضايقك. صلّ من أعماق قلبك، دون التفكير بالنتائج النهائية أو استخدام قوة الإرادة، بحيث تفسح المجال للعملية، النور، والمحبة لتعتمل فيك.

3. **ابدأ بالوضعية الأولى وضع يديك على قلبك.** حرّك يديك في هذه الوضعية كما شرحنا في السابق. الآن ركّز على مشكلتك، لكن لا تحاول تغييرها. فقط راقبها. أو يمكنك بدلاً من ذلك أن تسترخي وتركّز على صور إيجابية تمثل لك المحبة والنور. ركّز على الشيء الذي تشعر أنه الصحيح وأنه الأفضل. أنا شخصياً أحب أن أركّز على المشكلة نفسها وأشاهدها وهي تتلاشى بعيداً. إذا كنت تعاني مثلاً من القلق، راقب من حين لآخر، وبهدوء، صورة القلق على شاشة قلبك، لترى إن كنت تلاحظ أي تغيير فيها.

4. **اترك يديك فوق بعضهما، وحافظ عليهما ساكنتين في هذه الوضعية أو حركهما بشكل دائري، بحيث تحرك الجلد بلطافة على العظم باتجاه عقارب الساعة أو بعكسه، مع تغيير الاتجاه كل 15-10 ثانية، كما شرحنا سابقاً.** تذكّر أن الغرض من إضافة الحركة الدائرية هو ببساطة لزيادة سرعة تأثير الأداة، فإذا كانت لديك أية مشكلة تمنعك من أداء هذه الحركة، أو إذا تعبت منها، يكفي أن تحافظ على يديك ساكنتين في هذه الوضعية. فإغفال الحركة الدائرية لا يلغي فعالية هذه التقنية بالكامل.

5. **حافظ على هذه الوضعية لما بين 3-1 دقائق.** لا حاجة لتوقيتها بدقة، والمدة التي تختارها أمر متروك لك. ومع ذلك، أنصحك بالبدء بدقيقة واحدة لأن أكثر من ذلك قد يسبب للبعض التعرّض لصدمة شفائية، وهي أعراض جديدة سلبية، مثل الصداع، قد يعاني منها البعض أثناء تطبيق إحدى تقنيات العلاج هذه، ومن الشائع حدوثها عند 10 بالمائة من الأشخاص. إنها تعني ببساطة أنك تحاول أن تفعل أكثر من اللازم دفعة واحدة. إذا تعرضت لصدمة شفائية، ما عليك سوى الانتقال إلى الوضعية التالية، وإذا شعرت أيضاً بعدم ارتياح في تلك الوضعية، عليك التوقف بالكامل وإتاحة الفرصة لجسمك كي يعود لطبيعته. إذا سار كل شيء بشكل طبيعي، تابع الاسترخاء وراقب أعراضك من حين لآخر (لترى إن كان هناك أي تغيير)، حتى نهاية مدة هذه الوضعية.

6. **عند انتهاء الوقت، انتقل إلى الوضعية التالية: الجبهة.** حرّك يديك في الوضعية الثانية، كما شرحنا سابقاً. إذا اخترت الحركة الدائرية وكنت قادراً عليها، لا تنسى تغيير الاتجاه كل 15-10 ثانية. استمر فيها طالما أنك تشعر بالراحة. حاول الاسترخاء طوال الوقت، وراقب المشكلة من حين لآخر لترى إن كان هناك أي

تغيير. لكن تذكّر، راقبها فقط - لا تحاول إحداث أي تغيير. استمر بهذه الوضعية لما بين 3-1 دقائق أيضاً.

7. **عند انتهاء الوقت، انتقل إلى الوضعية الأخيرة: قمة الرأس.** انقل يديك إلى الوضعية الثالثة المشروحة سابقاً، واتبع الإجراءات نفسها التي اتبعتها في الوضعيتين السابقتين. تحريك اليدين بشكل دائري، مع تبديل الاتجاه كل 15-10 ثانية للمدة التي تراها مناسبة، مع مراقبة المشكلة بهدوء لما بين 3-1 دقائق.

8. **كرِّر دورة الوضعيات الثلاث مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم إلى أن يصبح تقديرك لدرجة المشكلة أقل من 1 (بمعنى أنها لم تعد تضايقك إطلاقاً).** إذا أردت القيام بجلسة واحدة فقط، يمكنك أن تكرر دورة الوضعيات الثلاث قدر ما تشاء، طالما أنك لم تشعر بصدمة شفائية، لكني أقترح عليك تأدية هذه الدورة مرتين إلى ثلاث مرات في الجلسة نفسها، أو لعشر دقائق متواصلة كل مرة، **أو لحوالي عشر دقائق متواصلة لمرة أو اثنتين في اليوم.** قد تكفي جلسة واحدة لشفاء الكثير من المشاكل من مصدرها، لكن شفاء بعض المشاكل قد يتطلب أياماً، أسابيع، أو حتى شهوراً لتشفى بالكامل. إذا شعرت أن مشكلتك لا تزال تضايقك بعد يوم واحد، يمكنك استخدام هذه الأداة لمرتين أو ثلاث في اليوم وبقدر ما تحتاجه من أيام لتصبح أدنى من الدرجة 1 (مما يعني أن المشكلة الأصلية لن تزعجك مجدداً، حتى في الظروف الخارجية الضاغطة).

9. **لا تقلق رجاءً بخصوص التوقيت.** ما يتطلبه الأمر للوصول إلى ما دون الدرجة 1 هو الزمن المناسب لك. المهم فقط هو التطبيق الصحيح والمثابرة.

يمكنك الآن مباشرة أن تستخدم أداة طب الطاقة لمعالجة أية أعراض عضوية أو داخلية تزعجك حالياً. ويمكنك أيضاً استخدامها لمعالجة شخص آخر، أو مع أي أحد لا يستطيع استخدامها بنفسه، كالأطفال، الحيوانات الأليفة، أو كبار السن. لكن كما قلت في وقت سابق، وجدتُ أن النتائج تكون أقوى بكثير حين يكون أحدهم قادراً على استخدام هذه الأداة على شخص آخر.

في بعض الأحيان يمكن أن تكون النتائج قوية للغاية وشبه لحظية، كما حدث مع طبيبة قابلتها في إسبانيا في إحدى حلقاتي الجماعية عام 2012. بعد انتهاء الحلقة، أومأت الطبيبة بأنها تريد أن تتحدث معي. وجدنا غرفة خاصة لإجراء الحديث، وسرعان ما تكشَّفت مشاكلها العالقة - جميعها متوقفة على توقعات خارجية وحياة جلها التصميم والإرادة إلى الحد الأقصى. ثم لتجتمع الخيوط في حقيقة أنها أصبحت طبيبة إرضاءً لعائلتها، وليس لأن هذا ما كانت تريده حقاً. عملت معها مستخدماً أداة طب الطاقة فقط، وتمكنا من حل 20 مشكلة في 20 دقيقة.

قالت لي إن التغيير كان فورياً ولا يشبه شيئاً عرفَته سابقاً. لقد شعرَت بالمحبة، الفرح، السلام، الحرية، والطاقة. والأكثر من ذلك أنها لم تعد ترغب بممارسة الطب إرضاءً لعائلتها، بل لمساعدة الناس - وبشكل خاص لمساعدة المرضى على شفاء المصدر الحقيقي لأعراضهم، بالطريقة نفسها التي ساعدتها فيها هذه الأداة. حين تواصلت معها بعد ستة أشهر، لم تكن قد عاودتها أية واحدة من المشاكل العشرين - كانت كلها لا تزال معافاة بالكامل.

هذا النوع من النتائج لا يحدث عادة في يوم واحد، كما حدث مع الطبيبة. والأهم من ذلك أنها حدثت دون أية محاولة منها لإحداثها، أو حتى توقعات منها بحدوثها. حين شفيت تلك المشاكل العشرين

باستخدام أداة طب الطاقة، كان تركيزها موجهاً بشكل عفوي نحو المحبة، الفرح، والسلام في تلك اللحظة ودون أي عناء - بالرغم من عدم حدوث أي تغيير في ظروفها الخارجية. كل ما حدث كان بناءً على تغيُّر داخلي.

يمكن استخدام أداة طب الطاقة بأكثر من طريقة، الأولى هي لمعالجة أعراض معينة تعاني منها حالياً. أما الطريقة الثانية فهي أن تستخدمها بشكل وقائي إذا كنت لا تعاني حالياً من شيء، أو بعد الشفاء من مشكلة كنت تعاني منها. في هذه الحالة يمكنك استخدام الأداة من خمس إلى عشر دقائق لمرتين أو ثلاث في اليوم، فقط للتخفيف من التوتر اليومي. ويمكنك حتى أن تستخدمها وأنت تشاهد التلفاز أو ما شابه. لدي عدد من زبائني يفعلون ذلك ويحققون نتائج رائعة، ومع ذلك يظل الأسلوب الأفضل هو استخدامها بحالة التأمل التي شرحتها سابقاً - وهذه الطريقة الوقائية يجب اتباعها بشكل مرافق لطريقة معالجة المشاكل المحددة، وليس كبديل عنها.

أخيراً، الطريقة الثالثة هي ضمن برنامج الأربعين يوماً الرسمي لعملية التفكيك وإعادة البرمجة التي تُشكّل جزءً من مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة. في مخطط النجاح، لا نتعامل مع عَرَض واحد، فهو مُصمّم لمساعدتك على تحقيق نجاح طويل الأمد في مجال معين من حياتك، مثل إطلاق مشروع جديد، تحسين دورك الأبوي، تحقيق إنجاز ما في مهنتك أو رياضتك، إنشاء منظمة غير ربحية، الانتقال إلى مسكن جديد، أو أي شيء يمكن أن تعتبره نداءً نابعاً من المحبة أو نجاحاً في حياتك. سنناقش مخطط النجاح بالتفصيل في الفصل السابع.

أداة عبارات إعادة البرمجة: معالجة المشاكل من مصدرها الأصلي عن طريق العقل

تعمل أداة عبارات إعادة البرمجة بشكل رئيسي على شفاء الدماغ الأيسر المنطقي والتحليلي، فتؤثر على العقل (يشمل ذلك الإرادة والعواطف)، وعلى النفس. لكنها تؤثر أيضاً على العقل الباطن وعلى الروح، وكذلك على الجسد. لغة العقل هي الكلمات.

دعنا أولاً نلقي نظرة على الأشكال التي تتجلى بها ترددات المحبة والخوف في حياتنا:

الخوف	المحبة
حزن، يأس، عجز	فرح
قلق، اضطراب	سلام
غضب، أهداف خاطئة	صبر، أهداف صحيحة
رفض	لطف، تقبل
ذنب، خجل، محاسبة، أو عدم تسامح	طيبة، عدم محاسبة، تسامح
تحكم غير سليم لمعالجة الظروف من أجل تحقيق النتائج المرغوبة	ثقة، إيمان، أمل، قناعة
اقتناع بأوهام عن الذات (دونية أو فوقية)	تواضع، أو اقتناع بحقيقة الذات
فقدان السيطرة على الأفكار، المشاعر، القناعات، والتصرفات	ضبط النفس

البنود التي في العمود الأيمن جميعها تولّد وتنبع من المحبة والنور، أما التي في العمود الأيسر فتولد وتنبع من ترددات الخوف والعتمة. ما يحدد إن كانت الحالة التي تعيشها هي من العمود الأيمن أم الأيسر هو إن كان ما تؤمن به بخصوص تلك المسألة هو حقيقة أم وهم. الوهم يأخذك دائماً إلى الخوف، ومن الخوف إلى الحالات السلبية المذكورة في الأعلى. بينما تأخذك الحقيقة دائماً إلى المحبة، التي تولّد جميع الفضائل السابقة. وباستخدام أداة عبارات إعادة البرمجة، يمكننا استبدال تردد

الخوف وتفاعله التسلسلي السلبي وتحويله إلى تردد المحبة وتفاعله التسلسلي الإيجابي.

كيف تعمل أداة عبارات إعادة البرمجة

أنا مقتنع، إن كان على المستوى الجسدي أو الروحي، أن أية مشكلة يمكن أن تواجهها يوماً لها جذور في اللائحة التالية من الأفعال وردود الأفعال (تخيّل نسقاً طويلاً من حجارة الدومينو). إنها تعمل مثل مخطط انسيابي أو تفاعل تسلسلي، وهي تحدث بالترتيب التالي:

1. أولاً، تبدأ باستخدام برمجتك الحالية، المبنية على ذكرياتك الخلوية الموروثة من أجيال وعلى تجاربك الشخصية. هناك تكون لديك حقيقة أو أوهام (وعلى الأرجح كلاهما معاً).
2. حين تقع أحداث أو ظروف راهنة، يقارن اللاوعي الظروف الخارجية الحالية مع برمجتك الداخلية الحالية. فإذا كانت برمجتك تتضمن وهماً حيال هذا الظرف، سيُحفّز الشعور بالألم، يرسل إشارة التوتر إلى منطقة تحت المهاد، وتقع النتائج السلبية المذكورة في جميع البنود التالية (الشق الأول منها). أما إذا كانت تتضمن الحقيقة، فسيظل الجسد والعقل والروح في سلام، وتحدث جميع النتائج الإيجابية (الشق الثاني) من البنود التالية.
3. ستخطئ في تفسير الحدث (بناءً على وهم أو باطل) - أو تُفسّر الحدث بشكل صحيح (بناءً على الحقيقة).
4. ستشعر بالخوف - أو المحبة.
5. ستتخذ قرارك بناءً على آلية الألم/المتعة - أو وفق مبدأ الصواب.
6. ستشعر بعدم الطمأنينة (الرفض) - أو الطمأنينة (الأمان).

7. ستشعر بتدني المكانة (محاسبة/عدم مسامحة) - أو برفعة المكانة.
8. ستعاني من مشكلة مع الفخر (تشعر بالدونية أو الفوقية) - أو تشعر بالتواضع (قناعة إيجابية بحقيقتك).
9. ستعاني من فقدان السيطرة - أو تشعر بالإيمان/الثقة/الاقتناع/الأمل.
10. ستبدي ردود أفعال - أو تستجيب.
11. ستتصرف بأنانية - أو تتصرف بمحبة.
12. ستعيش نتيجة من الفشل، التعاسة، والمرض - أو النجاح، السعادة، والصحة.

أية مشكلة يمكن أن تواجهها ستترافق دائماً مع كل هذه التفاعلات، وبالتسلسل نفسه (في غالبيته)، مُحدِثة تأثيراً يشبه تأثير الدومينو، إما سلباً أو إيجابياً. بحسب ما تعلمناه من الدكتورة كارولين ليف، لا توجد في الجسم أية آلية، عضوية أو لاعضوية، تنتج شيئاً سلبياً - الإيجابي فقط. لهذا فإن المعاناة من أي شيء سلبي هي دائماً إشارة إلى وجود خلل في الإيجابي، تماماً مثل فيروس في الكمبيوتر. عالج الخلل - تخلص من الفيروس - وسيعود الإيجابي إلى العمل ثانية، كما هو مُقدَّر له. النتيجة السلبية تُختزَل دائماً إلى ذكرى تنطوي على وهم، وهي عبارة عن طاقة. فاستخدم أداة الطاقة المناسبة لتصحيح الذكرى - استبعاد الوهم - وستبدأ الأعراض تلقائياً بالتلاشي، وهكذا يحدث تأثير الدومينو في الاتجاه الإيجابي.

لاحظ أنه من الممكن الحصول على نتيجة إيجابية في مجال ما من حياتك، وعلى أخرى سلبية في مجال آخر. فيمكن مثلاً أن تشعر بالسعادة والصحة والنجاح في زواجك، وتعاني من تعاسة ومرض وفشل في العمل. حين تتضمن برمجتك حقيقة ووهماً في آن معاً، يمكن أن

تحصل على نتائج إيجابية وسلبية حتى في القضية نفسها. قد تجني الملايين ومع ذلك يغمرك القلق والتعاسة، وقد تمتلك بالكاد الشيء اليسير وتكون في الوقت نفسه بصحة وسعادة كاملين.

مركزية المكانة والطمأنينة

توجد في منتصف هذا التفاعل التسلسلي قضيتان مركزيتان هما المكانة والطمأنينة. الأحداث التي تسبق هاتين القضيتين المركزيتين تحدد إن كُنتَ ستواجه مشكلة معهما، وجميع الأحداث التي تلي المكانة والطمأنينة تنجم عنهما. إنهما قضيتان في غاية الأهمية لكونهما ترتبطان مباشرة بالهوية الذاتية.

المكانة ترتبط بشعور المرء بقيمته الذاتية: ما يعتقد أنه قادر أو غير قادر على فعله، وما يشعر به من ذنب، خجل، أنه في المستوى أو دون المستوى المطلوب، قدرته أو عدم قدرته على المسامحة، ومحاسبة نفسه والآخرين. بكلمات أخرى، إن مكانة المرء تمثل حقيقة من يكون. شعورك بمكانتك يكاد يكون داخلياً حصراً ويأتي من بنوك الذاكرة في العقل الباطن ومن القناعات.

أما الطمأنينة فترتبط بتقبلنا أو رفضنا للآخرين، من الآخرين، ومن أنفسنا. خلال عملي لخمس وعشرين عاماً مع زبائن من أنحاء العالم، لم أرَ أبداً شخصاً يعاني من مشكلة صحية أو نفسية خطيرة إلا وكانت لديه أيضاً مشكلة تتعلق بالرفض. ربما نشأت على أرضية الملعب في روضة الأطفال، وربما نتيجة شيء غير دقيق قاله شخص راشد على درجة من الأهمية، ولم يكن في ذلك الوقت عقل الطفل العامل على موجات بيتا/ ثيتا قادراً على فلترته. ومن الممكن أيضاً أن يكون المرء قد تعرض لاستغلال وسوء معاملة حقيقيين - جسدياً أو عاطفياً. عكس الرفض هو التقبّل، أو اللطف، ولهذا السبب فإن أفضل ما يمكن أن تفعله لمساعدة الآخرين هو ببساطة أن تكون لطيفاً معهم، وهذا يتضمن طبعاً اللطف

بأنفسنا. لكن بخلاف المكانة، يأتي شعورنا بالطمأنينة من الداخل والخارج معاً. كما أن الطمأنينة تشمل أيضاً إحساسنا بالأمان، وإن كانت ظروفنا الخارجية تلبي احتياجاتنا الأساسية من طعام، مأوى، حماية، الخ.

إحساس المرء بالمكانة والطمأنينة ينشأ في داخله عبر أسلافه وخلال السنوات الخمس الأولى من حياته، تبعاً لما اختبره في أي وكل موقف تعرض له إن كان حباً أو خوفاً. إذا كان ما اختبره هو الحب، سيشعر حتماً بالمكانة والطمأنينة في ذلك الموقف، طالما أن حاجاته الأساسية مؤمّنة. وإذا كان ما عرفه هو الخوف، سيشعر بتدني المكانة وعدم الاطمئنان - أي أنه سيشعر بالذنب، الخجل، الرفض، وأنه دون المستوى المطلوب.

شعورنا بالمكانة والطمأنينة (أو بعدمهما) يحدد ما إذا كنا سننظر للعالم عبر عدسات القناعة، الإيمان، الثقة، والأمل، أم أننا سنعاني من مشاكل ناجمة عن التحكم غير السليم، وهو يعني محاولة فرض نتيجة نهائية محددة (توقُّع) بالاعتماد على قوة الإرادة التي نعتقد أننا يجب أن نتمتع بها لنكون على ما يرام، وهذا بدوره يعني اعتماد آلية البحث عن المتعة وتجنب الألم. هكذا، ستجعلنا برمجتنا غير قادرين على الوثوق والاقتناع، لأننا تعرضنا في الماضي للألم ولم نجد المحبة. وكما تذكر، إن الاعتماد بشكل رئيسي على آلية البحث عن المتعة وتجنُّب الألم يعني أننا نعيش كما لو أننا لا نزال بعمر الست سنوات. إذا وجدت نفسك كشخص راشد تعيش بتلك الطريقة، هذا يعني أن لديك فيروسات على قرصك الصلب البشري تؤثر على تلك المسألة، وأن لديك في عقلك الباطن شيئاً ما يجعله يعطي دماغك تعليمات خاطئة ويبقيه في حلقة خطيرة ومدمرة. وبحسب ما تعلمته في الفصل الثاني، يصاب المرء بفيروسات القرص الصلب البشري حين يُفسّر بشكل خاطئ حدثاً ما.

حين تعاني في موقف معين من ألم وعدم استمتاع، وبرمجتك الأساسية تقول إن الألم أمر سيئ والمتعة أمر جيد، سيصبح من المرجح جداً أن تقتنع بوهم فيما يتعلق بظرفك الحالي. والاقتناع بوهم يؤدي بدوره إلى خلق ذكرى قائمة على الخوف تحكم استجابتك في جميع المواقف المستقبلية المشابهة، وتصبح جزءاً من برمجتك وقناعاتك الداخلية، مطلقة دورة الشر التي تتضمن جميع النتائج السلبية المذكورة في المخطط الانسيابي السابق.

بالمقابل، إذا عشت المحبة في موقف معين، لن تشعر بخوف من النتيجة النهائية عند حدوث موقف مشابه في المستقبل. وستكون قادراً على الوثوق والاقتناع من موقع الشعور بالسلام، الاسترخاء، وعيش اللحظة الحالية، مطلقاً جميع النتائج الإيجابية المذكورة في المخطط الانسيابي السابق.

توجد هنا أيضاً دلالة في غاية الأهمية ربما تكون لاحظتها. برأيي، ومن واقع خبرتي، يمكنني القول إن أية مشكلة هي في الحقيقة أزمة علاقة. فالمحبة لا يمكن أن توجد خارج إطار علاقة ما، وبالتالي فإن جميع المخاوف لها جذور في مشكلة علاقة ما، سواء أكانت مع النفس، الآخرين، أو الطبيعة. في هذا العام فقط التأم شملي مع شقيقي الغائب منذ زمن طويل - انقطع التواصل بيننا منذ أربعين عاماً. شعرت وكأن جزءاً مني كان ميتاً وعادت له الحياة. إنه شعور لا يمكن وصفه شفاني من الداخل بشكل يفوق بكثير حدود الكلمات والمقاييس، وشيء لم أكن أدرك أصلاً أنه بحاجة للشفاء. إذ لم تكن لدي أدنى فكرة عن حجم الأثر الذي يمكن أن يتركه فقداني لأخي على حياتي وصحتي على امتداد تلك السنوات.

أعتقد أن هذه المعلومة معروفة للجميع. المكانة والطمأنينة تتبلوران في إطار العلاقات (باستثناء المواقف التي تُشكّل تهديداً للحياة أو التي

يعاني فيها المرء من نقص في الحاجات الجسدية الأساسية والأمان)، حتى لو اعتقدث أن مشكلتك فقط مالية، صحية، الخ. بما أن الخوف وآلية الألم/المتعة جزء منها، لا بد أن تكون لها جذور في مسألة علاقات. لهذا، حين تصل إلى مخطط النجاح في الفصل السابع، أنصحك بشدة أن تستخدم برنامج الأربعين يوماً على أهداف النجاح في العلاقات. عالج مشاكل العلاقات، وستجد أن مشاكل النجاح قد انتهت - جميعها في العادة.

هذا بالضبط ما تساعدك أداة عبارات إعادة البرمجة على فعله: إنها تمحو الوجه السلبي لجميع الأحداث الرئيسية التي ذكرناها سابقاً، وتعيد برمجتها بشكل إيجابي، وبذلك يمكن أن تصبح سعيداً، بصحة جيدة، وناجحاً في أي مجال - كما هو مُقدَّر لك.

ملاحظة: إن عبارات إعادة البرمجة هذه، وبخلاف الكثير من التأكيدات، قائمة على الحقيقة والمحبة، وتساعد على إعادة قلوبنا وعقولنا إلى الحالة المثالية التي كنا عليها لحظة ولادتنا، حين كانت أقراصنا الصلبة البشرية خالية من الفيروسات. لقد استخدمتُ هذه العبارات بنجاح لخمس وعشرين عاماً، ومع أناس من مختلف أرجاء العالم.

عبارات إعادة البرمجة هي مجموعة متصلة من الأسئلة والعبارات تمضي بك عبر التفاعل التسلسلي السابق، مزيلة فيروسات القرص الصلب البشري واحداً تلو الآخر. ستجد فيما يلي خيارين: النسخة الكاملة المؤلفة من اثنتي عشرة مجموعة من عبارات إعادة البرمجة تقابل الأحداث الرئيسية الاثني عشر من التفاعل التسلسلي السابق، والنسخة المختصرة التي تقتصر على الأحداث الرئيسية الأربعة الأكثر مركزية في التفاعل التسلسلي. لقد استحدثتُ هذه النسخة المختصرة بناءً على طلب بعض الزبائن الذين أرادوا عملية أقصر (ولو أن العملية

الأطول أفضل في بعض الأحيان). لكن بما أنها يمكن أن تكون بالفعالية نفسها لدى البعض، سأقدم لك الخيارين. إذا استخدمت النسخة المختصرة ولم تحقق حلاً شاملاً بسرعة معقولة، يُفضَّل أن تستخدم النسخة الكاملة لبعض الوقت.

استخدام أداة عبارات إعادة البرمجة: النسخة الكاملة

لتستخدم عبارات إعادة البرمجة كأداة لمحو فيروسات القرص الصلب البشري لديك وإعادة برمجة نفسك على الحقيقة، ما عليك سوى أن تستحضر في ذهنك مسألة أو مشكلة وتبدأ بالمجموعة الأولى من العبارات. العبارات الأربع في كل واحدة من المجموعات الاثنتي عشرة تبدأ جميعها بالطريقة نفسها: «أرغب في»، «أنوي أن»، «أنا جاهز لـ»، و«أنا سوف»، وكل مجموعة تقابل حدثاً رئيسياً في التفاعل التسلسلي. لاحظ أن العبارة الأولى التي تبدأ بـ «أرغب في» لا تُعبِّر عن توقعات، بل عن أمل، أي إنها مبنية على المحبة لا الخوف.

قل العبارة الأولى في المجموعة وانظر إن كنت مقتنعاً بها أم لا، بناءً على مشاعرك المحضة (يمكن أن تكون عضوية أو لاعضوية). على سبيل المثال، العبارة الأولى في المجموعة الأولى هي «أرغب في تصديق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص من أكون أو لا أكون، وما أكون أو لا أكون». قل هذه العبارة بينك وبين نفسك، بصوت مسموع أو بصمت. حاول أن تميّز إن كنت تشعر بأي شيء سلبي، وحدد بدقة ما تشعر به وأين تشعر به من جسمك. معظم الناس يشعرون بالسلبية في أجسامهم على شكل ضغط أو ثقل (وإذا فكّرت بها لوقت طويل، يمكن حتى أن تشعر بالصداع أو الغثيان، لكني لا أريدك أن تفكر بها كل هذه المدة). استمر في تكرار هذه العبارة حتى تقتنع بها حقاً، وستعرف بحدوث ذلك عند تلاشي ذلك الإحساس السلبي، التشنج،

الضيق، الثقل، أو الألم. إذا لم تشعر بها في جسمك، اتبع أفكارك ومشاعرك.

حين تقتنع بالعبارة الأولى، انتقل إلى العبارة الثانية، متبعاً نفس الإجراء: قُل العبارة بينك وبين نفسك، اعرف إن كنت مقتنعاً بها (أي إن ترافقت مع أي مشاعر سلبية أو إحساس بالثقل)، وكررها حتى تقتنع بها ويختفي أي شعور بالثقل، الضغط، أو الألم. ثم انتقل إلى العبارة الثالثة، وأخيراً إلى الرابعة. حين تنتهي من العبارات الأربعة في المجموعة، انتقل إلى المجموعة التالية وكرر الإجراء نفسه، ثم تابع حتى النهاية.

لاحظ أن عبارات إعادة البرمجة لا تعمل فقط كأداة علاجية، بل يمكن أيضاً استخدامها كأداة تشخيص للكشف عن الحقائق المغلوطة التي تقتنع بها. ومع انتقالك بين هذه العبارات وتحديد الحقائق المغلوطة، يمكنك استخدام أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب (سنشرحها لاحقاً) على هذه الحقائق المغلوطة لمعالجتها أيضاً من مصدرها. فقط تعامل مع الحقيقة المغلوطة كمشكلة للأداة التي تريدها، واتبع الإجراءات المشروحة في هذا الفصل حول استخدام كل أداة. إذا وجدت نفسك عالقاً عند عبارة معينة، انظر المقطع الذي يأتي بعد أداة عبارات إعادة البرمجة للحصول على تعليمات محددة حول كيفية معالجة أي عوائق قد يضعها في طريقك العقل الواعي أو اللاوعي.

1. **البرمجة الحالية.** نحن لا نرى الأشياء كما هي عليه، بل نراها كما نحن عليه. والطريقة التي نرى فيها الأشياء تتعلق ببرمجتنا، كما هي الحال مع كمبيوتر. تأتي برمجتنا الحالية بالوراثة من الأجيال السابقة، ومن تجاربنا الخاصة في الحياة التي خضناها بناءً على ما ورثناه، تعلمناه، تشرّبناه، راقبناه، أو فعلناه. وجميعنا ينتهي بنا الأمر مع مجموعة من الحقائق والأوهام في برمجتنا، بغض النظر عن كل النوايا الحسنة لأهلنا وعن جميع محاولاتنا

لعيش حياة مثالية. لكن إذا أردنا الحصول على الحياة التي نريدها، علينا التخلص من الأجزاء المبنية على الخوف ومن الأوهام في برمجتنا.

أرجو الانتباه إلى مسألة مهمة وهي أن برمجتك ليست أنت. فإذا كانت لديك فيروسات على قرصك الصلب البشري، تخيلها كما لو أنها شظايا داخل قلبك الروحي تسبب لك تفاعلاً تسلسلياً سلبياً. فلا تأخذ على عاتقك أية أوهام موجودة في برمجتك. سوف نستخدم هذه الأداة لإزالة الشظايا وإعادتك إلى الحالة التي خُلقت لتكون عليها: تحقيق السعادة، الصحة، والنجاح. الخطوة الأولى هي إعادة برمجتك على الحقيقة: الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة.

1. أرغب بتصديق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص من أكون أو لا أكون، وما أكون أو لا أكون.
2. أنوي تصديق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص من أكون أو لا أكون، وما أكون أو لا أكون.
3. أنا جاهز لتصديق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص من أكون أو لا أكون، وما أكون أو لا أكون.
4. أنا سوف أصدق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص من أكون أو لا أكون، وما أكون أو لا أكون.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب (سنشرحها لاحقاً).

2. تحدث ظروف راهنة، فيقوم عقلنا الباطن تلقائياً بمقارنة ظروفنا الخارجية الحالية مع برمجتنا الداخلية الحالية.

99 بالمائة من الناس لا يرون ظروفهم على حقيقتها ولا يتعاملون معها بوجه حق، بل يرونها ويتعاملون معها بناءً على برمجتهم -

القائمة في العادة على الخوف. في الحال، وبلمح البصر، يقوم العقل الباطن واللاوعي بتحديد الأفكار، المشاعر، والقناعات الملائمة بناءً على برمجتنا الحالية، وليس بناءً على ظروفنا الحالية. في كل مرة نشعر فيها بالخوف، الغضب، القلق، الحزن، أو أي نوع آخر من المشاعر أو العواطف السلبية، ولا تكون حياتنا بالضرورة مهددة بالخطر، هذا يعني ببساطة أن برمجتنا قائمة على الخوف، وأنها ستقودنا مباشرة إلى كافة النتائج السلبية التي لا نريدها! نحن نريد أن نكون قادرين على اختيار الفعل الصحيح كي نصل إلى النجاح، الصحة، السعادة، التي نرغب بها حقاً. ولكي نختار الفعل الصحيح، نحتاج إلى البرمجة الصحيحة.

1. أرغب أن أعمل وفق ظروفي الحالية وأن أصدّق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص ظروفي الحالية، لا وفق أوهامٍ مبنية على حقائق مغلوطة داخلية في برمجتي.
2. أنوي أن أعمل وفق ظروفي الحالية وأن أصدّق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص ظروفي الحالية، لا وفق أوهامٍ مبنية على حقائق مغلوطة داخلية في برمجتي.
3. أنا جاهز للعمل وفق ظروفي الحالية وتصديق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص ظروفي الحالية، لا وفق أوهامٍ مبنية على حقائق مغلوطة داخلية في برمجتي.
4. سوف أعمل وفق ظروفي الحالية وأصدّق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص ظروفي الحالية، لا وفق أوهامٍ مبنية على حقائق مغلوطة داخلية في برمجتي.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

3. **الباطل أو الحقيقة.** كل وهم هو فهم خاطئ للحقيقة؛ لهذا السبب يمكن بسهولة إيجاد مبررات له، فهو لا يخلو من الحقيقة. لكن المشكلة تكمن في كونه لا يمثل الحقيقة كاملة، وهو ليس الحقيقة فقط. الحقيقة الكاملة تشير دائماً إلى طريق المحبة، في حين أن الباطل يشير دائماً إلى طريق الخوف. لتوفِّر على نفسك عناء الوقت والألم، تناول المشكلة مباشرة على مستوى الحقيقة/الباطل. درِّب نفسك لتعرف متى تكون مقتنعاً بوهم، ولا تتصرف حتى تصل إلى الحقيقة.

1. أرغب أن أصدق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة من قلبي، نفسي، روحي، وعقلي، وألا أصدق بعد الآن أي شيء غير حقيقي.
2. أنوي أن أصدق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة من قلبي، نفسي، روحي، وعقلي، وألا أصدق بعد الآن أي شيء غير حقيقي.
3. أنا جاهز لأن أصدق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة من قلبي، نفسي، روحي، وعقلي، وألّا أصدق بعد الآن أي شيء غير حقيقي.
4. سوف أصدق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة من قلبي، نفسي، روحي، وعقلي، ولن أصدق بعد الآن أي شيء غير حقيقي.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

4. **آلية الألم/المتعة أو مبدأ الصواب.** تحدثنا سابقاً عن آلية الألم/المتعة. إنها المعادلة البسيطة التي تقول المتعة أمر جيد والألم أمر سيئ بغض النظر عن أي شيء. هذه البرمجة مناسبة

للسنوات الست الأولى من حياة المرء، حين تكون غريزة البقاء لديه على درجة عالية من التنبه في الأحوال الطبيعية. لكن بين السادسة والثامنة، من المفترض أن تبدأ هذه البرمجة بالانزياح نحو اتخاذ القرارات بناء على مبدأ الصواب - ما هو صحيح، مُحب، خيِّر، ومفيد. في الواقع، إن العيش وفق مبدأ الصواب والعيش وفق آلية الألم/المتعة أمران لا يتقاطعان: لا يمكنك القيام بهما معاً.

1. أرغب في الكف عن رؤية الحياة من منطلق الألم/المتعة كي أتمكن من العيش وفق مبدأ الصواب وأحظى بالحياة الأفضل لي.

2. أنوي الكف عن رؤية الحياة من منطلق الألم/المتعة كي أتمكن من العيش وفق مبدأ الصواب وأحظى بالحياة الأفضل لي.

3. أنا جاهز للكف عن رؤية الحياة من منطلق الألم/المتعة كي أتمكن من العيش وفق مبدأ الصواب وأحظى بالحياة الأفضل لي.

4. سوف أكف عن رؤية الحياة من منطلق الألم/المتعة كي أتمكن من العيش وفق مبدأ الصواب وأحظى بالحياة الأفضل لي.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

5. **الخوف أو المحبة.** حين تواجه ألماً أو نقصاً في المتعة، وهو ما يحصل معنا جميعاً أكثر من مرة في اليوم الواحد، تصبح أمام أحد خيارين: إما التعامل مع الموقف بمحبة، أو التعامل معه بخوف. قد تعاني ألماً وظروفاً سلبية في كلتا الحالتين، لكن خيارك سيحدد طريقة تفكيرك، قناعاتك، شعورك، وسلوكك. الخوف سيؤدي بك إلى كل ما لا ترغب به في الحياة، بينما تقودك المحبة إلى كل ما ترغب به حقاً. المشكلة التي يقع فيها معظم الناس عند

اختيارهم المحبة، لكون الألم قد لا يختفي فوراً أو لا تعود المتعة بسرعة، أنهم يقفزون مباشرة إلى المسار الآخر، إلى طريق الخوف، ويحاولوا الوصول عنوة إلى ما يريدونه. مع أنهم لو ثبتوا قليلاً بعد على طريق المحبة، لحصلوا على كل ما يريدونه وأكثر.

1. أرغب في أن أفكر، أشعر، أصدق، أتصرف، وأفعل كل شيء بمحبة، لا بخوف - في قلبي، روحي، نفسي، عقلي، وجسدي.
2. أنوي أن أفكر، أشعر، أصدق، أتصرف، وأفعل كل شيء بمحبة، لا بخوف - في قلبي، روحي، نفسي، عقلي، وجسدي.
3. أنا جاهز لأن أفكر، أشعر، أصدق، أتصرف، وأفعل كل شيء بمحبة، لا بخوف - في قلبي، روحي، نفسي، عقلي، وجسدي.
4. سوف أفكر، أشعر، أصدق، أتصرف، وأفعل كل شيء بمحبة، لا بخوف - في قلبي، روحي، نفسي، عقلي، وجسدي.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوِّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

6. **عدم الاطمئنان أو الطمأنينة.** الطمأنينة هي إحدى القضيتين المركزيتين اللتين ذكرناهما سابقاً في تحديد هويتنا. إنها تشكّل (مع المكانة) محوراً لكل ما هو وارد في هذه اللائحة، فجميع القضايا التي تسبقها تؤثر على شعورنا بالمكانة والطمأنينة، وجميع القضايا التي تأتي بعدها تتأثر بها. وهناك ارتباط وثيق بين الطمأنينة والمكانة، ففي بعض الأحيان يسبق شعورنا بالطمأنينة شعورنا بالمكانة وبالتالي يؤثر عليه، وفي أحيان أخرى تسبق المكانة الطمأنينة وتؤثر عليها.

ينبع شعورنا بالطمأنينة من عوامل خارجية (هل أنا بأمان على المستوى الجسدي وحاجاتي الأساسية متحققة في محيطي؟) وأيضاً

من عوامل داخلية (هل أنا شخص يرغب الآخرون في الانخراط بعلاقة معه؟). إنها تتعلق بما نشعر به من أمان وقبول، أم عدم أمان ورفض.

1. أرغب في التخلي عن مخاوفي وأوهامي بخصوص طمأنينتي وقبولي كي أحظى بالطمأنينة والقبول.
2. أنوي التخلي عن مخاوفي وأوهامي بخصوص طمأنينتي وقبولي كي أحظى بالطمأنينة والقبول.
3. أنا جاهز للتخلي عن مخاوفي وأوهامي بخصوص طمأنينتي وقبولي كي أحظى بالطمأنينة والقبول.
4. سوف أتخلى عن مخاوفي وأوهامي بخصوص طمأنينتي وقبولي كي أحظى بالطمأنينة والقبول.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

7. **تدني المكانة أو رفعة المكانة.** القضية المركزية الثانية في هويتنا هي المكانة، وهي حالة داخلية بشكل شبه حصري. إن شعور المرء بمكانته يجيب عن السؤال، من أنا؟ وهي تؤثر بشكل خاص على قدرتنا على المسامحة (أو عدم المسامحة) والمحاسبة (أو عدم المحاسبة). حين يشعر المرء بمكانة رفيعة، يصبح قادراً على التعامل مع الجميع (بمن فيهم نفسه) بحسن نية، انطلاقاً من قناعته بأنه ليس من شأنه محاسبة الآخرين بل محبتهم.

1. أرغب في التخلي عن شعوري بمكانة متدنية، عدم المسامحة، المحاسبة، الهوية الزائفة، والشعور بقيمة ذاتية زائفة كي أتمكن من الشعور برفعة المكانة، التسامح، عدم المحاسبة، الهوية الحقيقية، وقيمة الذات الحقيقية.
2. أنوي التخلي عن شعوري بمكانة متدنية، عدم المسامحة، المحاسبة، الهوية الزائفة، والشعور بقيمة ذاتية زائفة كي

أتمكن من الشعور برفعة المكانة، التسامح، عدم المحاسبة، الهوية الحقيقية، وقيمة الذات الحقيقية.

3. أنا جاهز للتخلي عن شعوري بمكانة متدنية، عدم المسامحة، المحاسبة، الهوية الزائفة، والشعور بقيمة ذاتية زائفة كي أتمكن من الشعور برفعة المكانة، التسامح، عدم المحاسبة، الهوية الحقيقية، وقيمة الذات الحقيقية.

4. أنا أتخلى عن شعوري بمكانة متدنية، عدم المسامحة، المحاسبة، الهوية الزائفة، والشعور بقيمة ذاتية زائفة كي أتمكن من الشعور برفعة المكانة، التسامح، عدم المحاسبة، الهوية الحقيقية، وقيمة الذات الحقيقية.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

8. **الفخر أو التواضع.** التواضع هو أكثر سمة يساء فهمها على وجه الأرض. إنه لا يعني الضعف أو التخاذل، بل يعني قناعة المرء بحقيقة نفسه، وحقيقة أن الجميع متساوون في الجوهر. نحن نتمتع بنفس الشأن والقيمة الأساسيين كبشر، بغض النظر عن المكان الذي نعيش فيه، لون بشرتنا، ممتلكاتنا، ومن نكون. جميعنا نمتلك طاقات كامنة لا محدودة وبذرة صالحة. أما مشاعر الفوقية أو الدونية، فلا تختلف عن بعضها في كونها زائفة وبالتالي سيئة، فكلاها تنبع من تدني المكانة وعدم الطمأنينة. التواضع يعني أيضاً ألا نكون منشغلين كثيراً بأنفسنا، بل أن نكون قادرين على التركيز على الآخرين وعلى العمل الذي بين أيدينا. لكن غالبية الناس لا يعيشون بهذه الطريقة، فهم على نحو دائم يقارنون أنفسهم بالآخرين ويبنون التوقعات بحسب هذه المقارنات: كيف كان أدائي؟ ما الذي يعتقدونه؟ هل سيلاحظون؟ التواضع الحقيقي، الذي ترتبط

جذوره بالطمأنينة والمكانة، يعني أن يعرف المرء في قرارة نفسه أنه ذو قيمة وشأن عظيمين، وفي نفس الوقت أنه ليس أفضل ولا أسوأ من أحد، وبالتالي لا حاجة للتظاهر أو الاختباء.

1. أرغب في التخلي عن نظرتي الخاطئة الفوقية أو الدونية لنفسي، حتى أتمكن من معرفة حقيقة ما أنا عليه من شخص رائع، لا أفضل ولا أسوأ من أحد.
2. أنوي التخلي عن نظرتي الخاطئة الفوقية أو الدونية لنفسي، حتى أتمكن من معرفة حقيقة ما أنا عليه من شخص رائع، لا أفضل ولا أسوأ من أحد.
3. أنا جاهز للتخلي عن نظرتي الخاطئة الفوقية أو الدونية لنفسي، حتى أتمكن من معرفة حقيقة ما أنا عليه من شخص رائع، لا أفضل ولا أسوأ من أحد.
4. أنا أتخلى عن نظرتي الخاطئة الفوقية أو الدونية لنفسي، حتى أتمكن من معرفة حقيقة ما أنا عليه من شخص رائع، لا أفضل ولا أسوأ من أحد.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

9. التحكم غير السليم أو الإيمان/الثقة/القناعة/الأمل.

هذه الفئة ترجع إلى طبيعة قناعاتنا، إن كانت من نوع الوهم الإيجابي، الوهم السلبي، أو القناعة الواقعية. التحكم غير السليم هو عكس القناعة، الإيمان، والثقة الحقيقيين. إنه يقول، «يجب أن أعالج هذا الوضع أو أتحكم به لضمان تحقيق النتائج النهائية التي أريدها، لأني إن لم أحقق هذه النتائج لن أكون بخير». في الواقع، إن العيش بالاعتماد على قوة الإرادة والتوقعات هو التحكم غير

السليم بذاته. وكما بتنا نعرف، فهو أحد أكثر الأمور إثارة للتوتر من بين كل ما نفعله، وهو ما يجعل التوقعات قاتلة للسعادة.

أما التحكم السليم، بالمقابل، فيرتبط مباشرة بالإيمان، القناعة، الأمل، والثقة. إنه يعني قدرتنا على صرف النظر عن النتائج النهائية، على قناعة منا بأننا بخير في الأساس مهما يطرأ على ظروفنا الخارجية. تجدر الملاحظة هنا أن الكثيرين يعتقدون أن العيش بهذه الطريقة لن يُمكّنهم من تحقيق شيء، وأن الإرادة الموجهة نحو توقعات خارجية هي ما يحقق النتائج. لكن الواقع يشير إلى عكس ذلك تماماً، فإذا تخليت عن التوقعات وعن الاعتماد على قوة الإرادة، ستحقق المزيد في زمن أقل، وتكون سعيداً حتى أخمص قدميك.

1. أرغب في التخلي عن التحكم غير السليم المصمم لضمان تحقيق نتيجة نهائية محددة، كي أحظى بالإيمان، الثقة، الأمل، والقناعة، وبالتالي أحقق أفضل النتائج في حياتي.
2. أنوي التخلي عن التحكم غير السليم المصمم لضمان تحقيق نتيجة نهائية محددة، كي أحظى بالإيمان، الثقة، الأمل، والقناعة، وبالتالي أحقق أفضل النتائج في حياتي.
3. أنا جاهز للتخلي عن التحكم غير السليم المصمم لضمان تحقيق نتيجة نهائية محددة، كي أحظى بالإيمان، الثقة، الأمل، والقناعة، وبالتالي أحقق أفضل النتائج في حياتي.
4. أنا أتخلى عن التحكم غير السليم المصمم لضمان تحقيق نتيجة نهائية محددة، كي أحظى بالإيمان، الثقة، الأمل، والقناعة، وبالتالي أحقق أفضل النتائج في حياتي.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

10. رد الفعل أو الاستجابة. تحدث ردود الأفعال بشكل آلي كنتيجة لعمل غريزة البقاء والبرمجة القائمة على آلية الألم/المتعة. عندما تدوس قدمنا فوراً على المكابح بمجرد أن يومض ضوء المكابح في السيارة التي أمامنا، أو عندما نرى طابوراً طويلاً في مخزن البقالة وينتابنا الغضب، نحن نبدي ردود أفعال - وهي جزء من التفاعل التسلسلي الذي يعود في الأساس إلى برمجتنا الحالية. جزء من هذا السلوك الانفعالي قد يكون مفيداً، كما في رد فعلنا على رؤية ضوء المكابح، في المواقف التي تُشكّل تهديداً لحياتنا. لكن أي رد فعل سلبي نقوم به في موقف ليس فيه أي تهديد لحياتنا هو إشارة واضحة على برمجة قائمة على الخوف. حين تصبح برمجتنا سليمة، نصبح قادرين على الاستجابة بمحبة لأي موقف في لحظته، بدلاً من القيام بردود أفعال خائفة، ولو أن مجرد القدرة على الاستجابة لا يظل كافياً، بل يجب أن تكون الاستجابة مفعمة بالمحبة. قد تظل آلية الألم/المتعة تطل برأسها من حين لآخر، لكننا نستطيع أن نختار الاستجابة المفعمة بالمحبة، بغض النظر عما يدفعنا شعورنا بالألم أو المتعة للقيام به.

1. أرغب في التخلي عن التصرف برد فعل بدافع الألم أو المتعة وإبداء استجابة مفعمة بالمحبة والحقيقة.
2. أنوي التخلي عن التصرف برد فعل بدافع الألم أو المتعة وإبداء استجابة مفعمة بالمحبة والحقيقة.
3. أنا جاهز للتخلي عن التصرف برد فعل بدافع الألم أو المتعة وإبداء استجابة مفعمة بالمحبة والحقيقة.
4. أنا أتخلى عن التصرف برد فعل بدافع الألم أو المتعة وأبدي استجابة مفعمة بالمحبة والحقيقة.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

11. **الأفعال الأنانية أو الأفعال المُحبّة.** بعد أن يتحدد إن كنت ستبدي ردود أفعال أم استجابات، تصبح الخطوة التالية هي الفعل. هل تقوم بأفعال أنانية، أم مُحبّة؟ هذه الخطوة ليست بخصوص ما تفعله بل بخصوص السبب الذي يدفعك لفعله. هل تتصرف بدافع المحبة تجاه نفسك والآخرين، أم بدافع الأنانية؟ إذا قررت الحصول على كل المال الذي يمكنك الحصول عليه، يمكن أن تكون مدفوعاً بالجشع وتحلم باقتناء كل ما يمكن اقتناؤه، ويمكن أن ترغب في مساعدة عائلتك على التخلص من الفقر أو تبني داراً للأيتام أو تتبرع به كله. فقط اعِرف الدافع الحقيقي وراء أفعالك، ومهما كان ما تفعله، المهم فقط أن يكون قائماً على المحبة لا على الخوف.

1. أرغب في أن أعيش اللحظة الحالية بغض النظر عن النتائج.
2. أنوي أن أعيش اللحظة الحالية بغض النظر عن النتائج.
3. أنا جاهز لأعيش اللحظة الحالية بغض النظر عن النتائج.
4. سوف أعيش الآن اللحظة الحالية بغض النظر عن النتائج.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

12. **الفشل/التعاسة/المرض أو النجاح/السعادة/الصحة.** حين نكون غير سعداء ولسنا بصحة جيدة، هذا يعني عادة أننا نبني سعادتنا على ظروف خارجية ونتصرف بدافع الألم/المتعة، وهو يعني أيضاً الفشل شبه المؤكد في كل ما نحاول القيام به. تعريفي

للنجاح والسعادة والصحة هو الشعور بالفرح والسلام في الوقت الحاضر، بغض النظر عن الظروف الخارجية. ما تحتويه برمجتك - إن كان مجموعة من الأوهام أم الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة - يُحدد الحالة التي ستعيشها، في كل مرة.

1. أرغب في الكف عن السعي لتحقيق النجاح، السعادة، والصحة لأتمكن من أكون ناجحاً، سعيداً، وبصحة جيدة.
2. أنوي الكف عن السعي لتحقيق النجاح، السعادة، والصحة لأتمكن من أكون ناجحاً، سعيداً، وبصحة جيدة.
3. أنا جاهز للكف عن السعي لتحقيق النجاح، السعادة، والصحة لأتمكن من أكون ناجحاً، سعيداً، وبصحة جيدة.
4. أنا أكف عن السعي لتحقيق النجاح، السعادة، والصحة لأتمكن من أكون ناجحاً، سعيداً، وبصحة جيدة.

حين تكتشف الحقائق المغلوطة التي كنت مقتنعاً بها، دوّنها لديك ثم اعمل على معالجتها، مستخدماً أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب.

المجموعة المختصرة من عبارات إعادة البرمجة

النسخة الكاملة السابقة هي الطريقة الأشمل والأدق لاكتشاف ومعالجة القناعات الذهنية التي تحول بينك وبين النجاح، لكن بعض زبائني اشتكوا من طولها فطوزت نسخة مختصرة منها أثبتت أيضاً فعاليتها مع عدد كبير منهم. وأنا في الحقيقة أنصح بشدة بتطبيق الاثنتين معاً، فهما مختلفتان تماماً وتتناولان المسألة من زاويتين مختلفتين. على الأرجح، حين تجرب الاثنتين، أن تجد استجابة لواحدة أكثر من الثانية، ومع ذلك من الأفضل من حين لآخر أن تطبق الثانية. إذا اختزلنا النقاط الاثنتي عشرة السابقة أكثر، يمكننا أيضاً القول إن أية مسألة قد نواجهها في الحياة تنحدر من أربع قضايا رئيسية هي، إن كنا نشعر بالمحبة أم الخوف، رفعة المكانة أم تدني المكانة، الطمأنينة أم

عدم الطمأنينة، والقناعة أم التحكم غير السليم. العبارات المختصرة هذه ترُكّز على تفكيك وإعادة برمجة هذه القضايا الأربع.

لاستخدام هذه الأداة، فكّر في مسألة تريد إعادة برمجتها أو العمل عليها. ثم اطرح على نفسك سؤالاً. اسأل جسدك، عقلك، وقلبك إن كان سيشفي المشكلة وأنت في وضعك وبرمجتك الحاليين، وأجب بنعم أم بلا. الجواب الطبيعي هو غالباً النفي، فلو كان بمقدر جسمك وعقلك وقلبك شفاءها وأنت في وضعك وبرمجتك الحاليين لكانوا شفوها فعلاً أو لمنعوا حدوثها من الأساس.

تحتوي هذه الأداة على مجموعتين من الأسئلة، الأولى حول عدم محبة النفس ورفضها (ما يعني الخوف/التوتر)، والثانية حول الشعور بعدم المحبة والرفض تجاه المشكلة نفسها (مما يعني أيضاً الخوف/التوتر). الحل هو في التحرر من التحكم غير السليم، والشعور الآني بالمحبة.

الأطفال، على سبيل المثال، يتمتعون فطرياً بالقدرة على التحرر والمحبة. يمكن أن يقع طفل في الخامسة من عمره بدفعة من أخيه، يصدم رأسه بذراع الكرسي، يصرخ ويبكي، ويتصرف كما لو أنه لن يتحسن أبداً. وبعد ساعة واحدة، تراه يلعب مجدداً مع أخيه ويمضي أسعد لحظات حياته. إن سألته إن كان بخير بعد ما حصل، سيرد عليك بلا تردد، «طبعاً»، كما لو أنه لم يحدث شيء البتة. إن كنت قد رأيت سابقاً شيئاً كهذا يحدث، على الأرجح أنك تساءلت، كيف يمكنه أن يفعل ذلك - لماذا لا أقدر أنا عليه؟ في الحقيقة، كل ما في الطبيعة يتمتع بالقدرة على التحرر والمحبة في اللحظة الحالية - بغض النظر عن التهديد الذي يمكن أن يكون قد حدث في الماضي أو الذي قد يحدث في المستقبل - باستثناء البشر الذين لديهم فيروسات على أقراصهم الصلبة([4]).

ابدأ بالإجابة عن المجموعة الأولى من الأسئلة. ملاحظة: هذه المجموعة المختصرة من عبارات إعادة البرمجة لا تتطلب الإجابة بطريقة محددة للانتقال إلى السؤال التالي؛ فقط كن صادقاً. ضع في الفراغات المشكلة الخارجية أو الداخلية التي تريد معالجتها، كأن تضع «قلقي»، «تلكؤي»، «ميلي للتأخر في كل شيء».

1) هل تعتقد أنك تشعر منذ فترة بعدم المحبة أو الرفض تجاه نفسك أو الآخرين؟

2) هل يمكنك التحرر من رفضك لنفسك وشعورك بعدم المحبة تجاه نفسك والآخرين؟ قل الآن صيغة العبارة: «أتخلى عن رفضي لنفسي وعدم الشعور بالمحبة تجاه نفسي والآخرين». كررها حتى يزول الشعور بالشد أو التوتر (عضوياً أو لا عضوياً) بخصوص هذه النقطة.

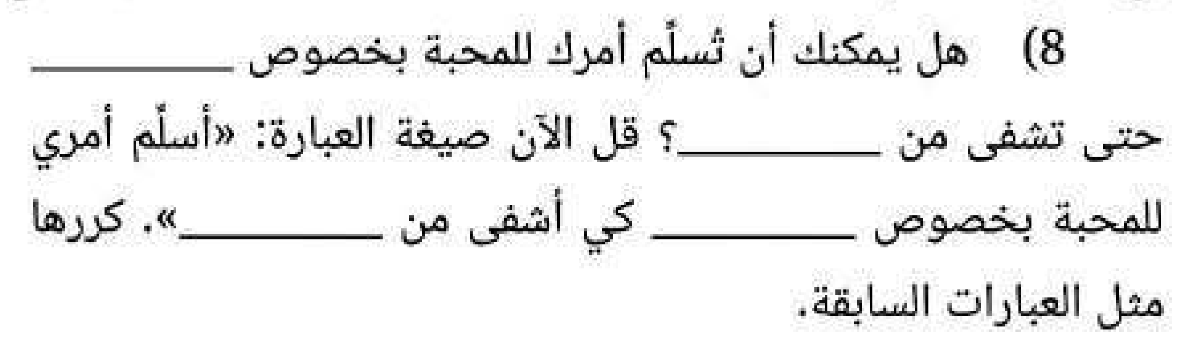
3) هل بمقدورك إعطاء نفسك المحبة والتقبُّل؟ إن كنت قادراً، قل: أحبك وأتقبلك يا [ضع اسمك]». كررها مثل العبارة السابقة.

4) هل تعتقد أنك منذ فترة وأنت ترفض ولا تحب ________؟

5) هل يمكنك أن تعطي ________ التقبُّل والمحبة؟ قل الآن: «أعطي ________ التقبل والمحبة». كررها مثل العبارات السابقة.

6) هل تعتقد أنك غير قادر على التحكم بـ ________؟

7) هل يمكنك التخلي عن الرغبة في التحكم لتتمكن من تحقيق النتائج؟ قل الآن صيغة العبارة: «أتخلى عن الرغبة في التحكم كي أتمكن من تحقيق النتائج. كررها مثل العبارات السابقة.



8) هل يمكنك أن تُسلّم أمرك للمحبة بخصوص ______ حتى تشفى من ______؟ قل الآن صيغة العبارة: «أسلّم أمري للمحبة بخصوص ______ كي أشفى من ______». كررها مثل العبارات السابقة.

9) هل يمكنك التخلي عن الرغبة في التحكم بـ ______ كي تنعم بـ ______؟ (ضع في الفراغ الثاني النتيجة الإيجابية القائمة على المحبة، وليس المشكلة. الجواب الطبيعي هو نعم). قل الآن صيغة العبارة: «أتخلى عن الرغبة في التحكم بـ ______، كي أنعم بـ ______».

10) هل تشعر الآن أن الكفة تميل أكثر نحو التمتع بالقدرة على التحكم، أم نحو الرغبة في التحكم؟ كرر العبارات السابقة حتى يصبح جوابك هو «التمتع بالقدرة على التحكم».

11) أيهما يمنحك شعوراً أفضل، الرغبة في التحكم أم تسليم الأمر للمحبة؟

فكّر الآن ما هو شعورك تجاه المشكلة الأصلية. الكثيرون يشعرون عادة بشيء إيجابي، حتى لو لم يجدوا الكلمات للتعبير عنه. إذا لم تشعر بشيء إيجابي، عُد ثانية إلى نفس الأسئلة السابقة. إذا شعرت بشيء إيجابي فهذا هو الحب وقوة المحبة، التي ربما لست معتاداً عليها. حتى إذا شعرت أنه غير مألوف أو خافت، اترك الشعور يتمدد ويسري فيك. دعه يتولى التحكم والشفاء. دع الشعور الجديد ومشيئة المحبة تغمرك. قل الآن، «أحبك»، لنفسك، للآخرين، أو لمشكلتك. كرر هذه العبارة حتى تقتنع بها. أصبح لديك الخيار، مع أي شخص، قضية، أو مشكلة لأن تغمرها بالمحبة وتحول الخوف/العتمة إلى محبة/نور.

المجموعة الثانية من الأسئلة تُبيّن كيف أن الحاجة للشيء تساوي الافتقار له. لتوضيح هذه النقطة، أدعوك لوضع لائحة بالتغييرات التي

تريدها في حياتك، سواء أكانت طويلة أم قصيرة. انظر الآن إلى اللائحة، ولاحظ مع كل واحد من هذه التغييرات أن الحاجة له لا تعني فقط الافتقار له، بل أنها تضمن أيضاً استمرار الافتقار له. من المفترض بنا ألا نعيش في الحاجة أو العوز؛ فمن غير الممكن أن نحتاج لشيء ونمتلكه في نفس الوقت. إنه لأمر في غاية الصعوبة أن تحتاج وتكون شاكراً، ممتناً، وراضياً في نفس الوقت. علينا أن نتحرر من الحاجة كي نتمكن من الامتلاك. إن الحاجة، وهي قائمة على الرفض، العوز، والخوف، تسبب التوتر، المرض، وكل ما هو سلبي. لكن تسليم الأمر للمحبة يفعل العكس - ويُمكّنك أيضاً من الولوج إلى الفائق للطبيعة (supernatural) وبذلك تصبح المعجزات أمراً ممكناً. هذا الفهم ينقل القضية من خانة «غير ممكن» إلى خانة «يكون». إنه تحوُّل كامل في الطريقة التي تنظر بها إلى مشكلتك.

أجب الآن على المجموعة الثانية من الأسئلة. كما في المجموعة الأولى، ما عليك سوى الإجابة بصدق والانتقال إلى السؤال الثاني، مع استبدال الفراغات بالمشكلة الخارجية أو الداخلية المحددة التي تريدها.

1) هل تفضل مقارعة ______ أم إبداء المحبة لها؟ كرر صيغة العبارة قدر الحاجة.

2) هل تنوي التخلي عن الحاجة للشعور بالأمان كي تنعم بالأمان؟ كرر صيغة العبارة قدر الحاجة.

3) هل تشعر أنك لا تزال بحاجة للأمان، أم أنك بأمان فعلاً؟

4) أيهما يعطيك شعوراً أفضل، الشعور بالأمان أم الحاجة للأمان؟

5) هل يمكنك أن ترى أنك سلبي بخصوص ______؟ أن تكون سلبياً يعني الخوف، والخوف يعني التوتر. حاول أن تقول، «كل شيء بخير. كل شيء سيكون بخير». كررها إلى أن تقتنع بها.

حين تعيش المحبة والحقيقة، سيكون كل شيء بخير دائماً - إذا شعرت أن هذا غير صحيح معك، هذا يعني أنك لم تنته بعد من هذه الأداة.

ماذا تفعل إذا علقت

للتذكير فقط، ستجد في القسم الثالث تعليمات كاملة حول كيفية استخدام الأدوات الثلاث معاً لشفاء الذكريات المصدرية ومسائل النجاح، وما نفعله هنا أننا نشرح ببساطة طريقة عملها لتصبح جاهزاً لاستخدامها. لكن حين تستخدم أداة عبارات إعادة البرمجة، سواء النسخة الكاملة أو المختصرة، قد تجد صعوبة في اجتياز عبارة معينة. على سبيل المثال، في النسخة الكاملة، قد تصل إلى العبارة الثالثة في المجموعة الثالثة، «أنا جاهز للتخلي عن مخاوفي وأوهامي بخصوص طمأنينتي وقبولي كي أحظى بالطمأنينة والقبول»، ولا يفارقك الشعور بالمقاومة وعدم الارتياح. إذا حدث معك مثل هذا، يمكنك استخدام التقنية المختلطة التي تتضمن جميع الأدوات الثلاث معاً والتي تجدها في نهاية هذا الفصل. تؤدي الأدوات الثلاث مع بعضها عملاً ممتازاً لأن أداة عبارات إعادة البرمجة، بالإضافة لكونها أداة علاج نفسي، تعمل أيضاً كأداة تشخيص تكشف العوائق في العقل الواعي، العقل الباطن، واللاوعي التي تحول دون عملية الشفاء. لكن حين تكتشف هذه القناعات المعيقة، يمكنك أن تستخدم أداة طب الطاقة مع أداة شاشة القلب لتفكيك وإعادة برمجة هذه القناعات.

إذا جرَّبت التقنية المختلطة ولم تلحظ أي تغيير، عليك فقط الاحتفاظ بموقعك وتعديل العبارة الحالية إلى شيء صحيح: «أرغب في أن أكون جاهزاً للتخلي عن مخاوفي وأوهامي بخصوص طمأنينتي كي أحظى بالطمأنينة والقبول». ثم اتلو دعاءً تطلب فيه عوناً إضافياً: «أرجو أن تفعل معي كل ما يلزم لأستطيع أن أكون جاهزاً للتخلي عن مخاوفي

وأوهامي بخصوص طمأنينتي كي أحظى بالطمأنينة والقبول». ثم انتقل إلى المجموعة التالية.

ضع في ذهنك أنك لن تفرغ من عبارات إعادة البرمجة حتى تقتنع بها جميعها بنفس الطريقة التي كُتبت بها. استمر في العمل على هذه العبارات حتى تحقق ذلك. إلى ذلك الحين، أنصحك بتكرارها مرة أو مرتين في اليوم من أجل أي مشكلة تعمل عليها.

بعد أن تنتهي بالكامل من إزالة جميع الفيروسات وإعادة برمجة عقلك وقلبك الروحي على الحقيقة في كل مرحلة من التفاعل التسلسلي (سواء اخترت المراحل الاثنتي عشرة أو المراحل الأربع)، ستعرف أن برمجتك الحالية ستعطي نتائج إيجابية طوال الوقت، وأنها قادرة على إحداث اختلاف جذري لدرجة أن من حولك قد لا يعرفونك!

إحدى زبائني، امرأة في أواسط العمر، كانت قد جرَّبت كل برامج مساعدة الذات على وجه الأرض. كانت لديها مشاكل في زواجها، ازداد وزنها، انحرفت صحتها، وأصبحت غير سعيدة. في الحقيقة، لقد كانت من أكثر الأشخاص الذين عرفتهم سلبية ومرارة - كلما أتت لرؤيتي، كانت تحمل معها لائحة طويلة بالانتقادات الموجهة لها، لدرجة أنها كانت تصيبني أنا نفسي بالإحباط! «لولا ذلك، لكنت بصحة جيدة. لو لم يحدث هذا، لكنت جنيت مالاً كثيراً. العالم مكان فظيع للعيش فيه: الحكومة تسعى وراءك، الناس لا يفكرون سوى بأنفسهم، زوجي ذكر نحل كسول لا يرغب أبداً في فعل شيء أرغب فيه» (طبعاً، هذا في غالبيته غير صحيح - لقد كانت تُفسر الواقع بشكل خاطئ نتيجة لبرمجتها).

شعرت أن أداة عبارات إعادة البرمجة يمكن أن تساعدها. وعلى الأرجح أنك تستطيع أن تُخمِّن ماذا فكَّرت: «إنه أغبى شيء سمعت به في حياتي! لقد جرَّبت التأكيدات من قبل». شرحت لها أن هذه ليست تأكيدات؛ فأنت لا تقولين هذه الأشياء حتى تكوني مقتنعة بها. وفوق

ذلك، أنت لن تعملي على هذه العبارات إلا إذا رغبتِ حقاً بها في المقام الأول، ولهذا السبب تجدين أن العبارة الأولى في كل مجموعة تبدأ بكلمة «أرغب في». الرغبة، بالنسبة لي، تعني الأمنية في هذا السياق.

هكذا، راحت تُطبّق عبارات إعادة البرمجة بمفردها في البيت - وتخبرني طوال تلك الفترة مراراً وتكراراً أنها لم تفعل معها شيئاً. لكني سرعان ما بدأتُ ألاحظ تغيراً طفيفاً عليها - أكثر إيجابية بقليل، أقل مرارة بقليل. واستمر هذا التحسن مع الوقت إلى أن أصبحت تبدو بغاية المرح: حين كانت تتصل بي، كنت أشعر أنها بغاية الإيجابية وبغاية السعادة، لكنها تعود لتقول، «لا أعتقد أن تكرار هذه العبارات يفعل شيئاً».

أخبرتني أنها كانت مرة تتناول الغداء مع أعز صديقاتها فقالت لها، «حسنٌ، صار لا بد من السؤال - ما الذي يحدث معك؟ هل كنتِ تزورين شافياً بالإيمان أو ما شابه؟ هل مررت بنوع من التجربة الباطنية؟ ما الذي يحدث معك بالضبط؟» فقالت لها زبونتي، «ما هذا الذي تتكلمين عنه؟» لم تكن تعرف ما الذي تتكلم صديقتها عنه. لقد حدث التغيّر بشكل بطيء جداً لدرجة أنها لم تشعر به. لكنها تأكدت منه في النهاية بعد سؤال أناس آخرين مقربين منها إن كانوا قد لاحظوا ما لاحظته صديقتها. قالوا لها نفس الشيء «لم نرَ يوماً شيئاً كهذا». حتى زوجها اعترف بأنه ذُهِل من التغيير الحاصل معها - لكنه لم يرغب في قول شيء مخافة أن يختفي!

خسِرَت قدراً كبيراً من الوزن دون أية محاولة منها، وأصبحت تمضي مع زوجها أوقاتاً حميمة أكثر بكثير. وكل ما فعلناه كان تكرار عبارات إعادة البرمجة هذه. بعد تفكيك وإعادة برمجتها، أصبح كل شيء مختلفاً. فبإزالة الفيروسات، يتحرر العقل ليعود ويعمل مجدداً بشكل صحيح.

أداة شاشة القلب: شفاء المشاكل المصدرية عن طريق الروح

تعالج أداة شاشة القلب الجزء الروحي منا - أي قلبنا الروحي، ذكرياتنا الخلوية، عقلنا الباطن، اللاوعي، الضمير، وما وراءهم. بدقة أكثر، تعمل هذه الأداة بشكل واعٍ وعن عمد على تنشيط واستخدام شاشة القلب لدينا، وهي عبارة عن آلية بداخلنا يمكنها تفكيك برمجتنا وإعادة برمجتها على المستوى الروحي. كما مر معك في الفصل الثالث، شاشة القلب هي شاشة داخلية حقيقية يمكنك أن ترى عليها صور الذكريات المخزَّنة في عقلك، بطريقة تشبه كثيراً الصور التي تراها على شاشة كمبيوتر، جهاز لوحي، أو شاشة هاتف ذكي. نحن نستخدمها كلما تخيلنا شيئاً، سواء أكان حقيقياً أم مختلقاً.

لترى شاشة قلبك، فقط أغمض عينيك. فكِّر الآن بما تناولته في وجبتك الأخيرة. هل يمكنك رؤيته؟ تذوُّقه؟ شمه؟ هل تذكُّر ما كان يوجد حولك، أو أي حديث أجريت؟ إذا تمكنت من ذلك فقد رأيت للتو شاشة قلبك. إذا كنت تعاني بشكل عام من صعوبة في التصوُّر، جرِّب هذا: تناول قطعة حلوى، مع محاولة الانتباه لكل ما يتعلق بهذه التجربة، إن كان المذاق، الشكل الخارجي، الرائحة، الشعور الذي انتابك أثناء تناولها، الأحاسيس الجسدية، الخ. بعد وقت قصير، أغمض عينيك وتذكَّر تجربة تناول قطعة الحلوى (إذا كنت لا تُفضِّل تناول الحلوى، يمكنك أن تفعل الشيء نفسه بالخروج إلى الطبيعة والتحديق في زهرة أو وردة. ثم أغمض عينيك وانظر إلى الزهرة على شاشة قلبك). إذا كنت لا تستطيع التصوُّر إطلاقاً، ربما يكون ذلك نتيجة تلف في الدماغ (على الأغلب بسبب إصابة شديدة على الرأس، ومن المفترض أن تعرف إن كان قد حدث معك شيء كهذا)، أو ربما لأنك عانيت ألماً جماً في حياتك لدرجة جعلت لاوعيك يقطع الاتصال بصانع الصور لديك لأن الصور التي

لديه كلها مؤلمة للغاية. لكن حتى هذه المشاكل يمكن في كثير من المرات أن تتحسن أو أن تُشفى بالكامل عند استخدام هذه الأداة، ولهذا أحثك على محاولة استخدامها مهما كلف الأمر.

يوجد في أداة شاشة القلب من المزايا ما يجعلها تتفوق بدرجات على أداتي طب الطاقة وعبارات إعادة البرمجة من ناحيتي القوة والفعالية. لماذا؟ لأن هذه الأداة يمكنها الولوج إلى صانع الصور، مصدر أكبر قوة خلاقة وهدامة على وجه الأرض منذ فجر الزمان (انظر الفصل الثالث). في الحقيقة، كل ما تم إنشاءه أو تدميره على يد البشرية حصل أولاً عبر صانع الصور، وما كان ليحدث أصلاً لولاه.

كيف تعمل أداة شاشة القلب

كما ذكرت في الفصل الثالث، شاشة القلب هي شاشة مخيلتك. إنها النافذة التي تُطل منها على قلبك الروحي، أو على قرصك الصلب البشري، بما في ذلك اللاوعي، العقل الباطن، والعقل الواعي. لكني أفضّل استخدام مصطلح صانع الصور لأن مصطلح المخيلة أقرب أكثر إلى أحلام اليقظة أو الخيال، وهذا بعيد كل البعد عما نتكلم عنه. نحن نتحدث عن تحقيق النجاح الأمثل باستخدام أقوى أداة معروفة على الإطلاق.

ما يظهر على شاشة قلبك يُحدِّد ما تشعر به، وقد تظهر عليها أشياء عديدة أو حتى كثيرة في نفس الوقت - بعضها تستطيع رؤيته، وبعضها الآخر لا. يمكنك أن ترى ما في عقلك الواعي بشكل يشبه كثيراً ما تراه على شاشة هاتفك الذكي، حيث تستطيع حذف وتغيير ما تراه على الشاشة بالضغط على رموز معينة أو بتغيير الإعدادات. أما اللاوعي والعقل الباطن فيشبهان أكثر البرمجة العميقة اللامرئية أو البنية الصلبة لهاتفك الذكي: يمكنك فقط تعديلها بحدود معينة، لأنك لا تستطيع أن تعرف أبداً ما يجري هناك. في الهاتف الذكي، قد لا تستجيب البرمجة

اللامرئية أو البنية الصلب لتعديلاتك، وإذا كانت قوية للغاية وكانت تعديلاتك لا تنسجم معها فقد تتخطاها بالكامل. لا يمكنك القيام على هاتفك الذكي بشيء ليس مبرمجاً للقيام به.

دعنا إذاً نفترض أن شاشة القلب مقسومة في الوسط تماماً إلى قسمين، أعلى وأسفل. في النصف الأسفل توجد ساحة اللاوعي من شاشة القلب، وليس لديك أي تحكم مباشر بالجهاز لترى أو تغير ما يظهر عليها، لكن يمكنك التأثير عليها عبر النصف الذي يمكنك رؤيته (النصف الأعلى، أو ساحة الوعي)، وعن طريق التفكيك وإعادة البرمجة - بطريقة تشبه فتح الغطاء الخلفي للجهاز، وهنا تحتاج للأدوات الصحيحة ولمعرفة كيفية استخدامها. طبعاً، ما يوجد على النصف غير المرئي من الشاشة (اللاوعي) يؤثر على كل ما هو موجود على النصف المرئي (الوعي)، وعلى كل شيء في حياتك، بما في ذلك ظروفك الخارجية.

حين تشعر إذاً بالغضب، فهذا يعني أن لديك على شاشة القلب ذكرى، واعية أو لاواعية، فيها شيء من الغضب. لا بد من ذلك. لا يمكن بأي شكل آخر أن تشعر بالغضب. إذا كانت ذكرى الغضب موجودة فقط على ساحة اللاوعي من شاشة القلب، لن تكون قادراً على تذكرها ورؤيتها. لكن إذا كانت موجودة أيضاً على ساحة الوعي، ستستطيع تذكُّرها ورؤيتها على شاشة القلب. والأمر نفسه ينطبق على أية مشكلة أخرى، مثل عدم تقدير الذات، الحزن، أو أي شعور داخلي آخر. كلما ازداد عدم الانسجام بين نصفي الشاشة، من ناحية ارتباط الصور بالخوف أو المحبة، كلما استحوذ الجزء اللامرئي على مساحة أكبر، مهيمناً على الجزء المرئي منها، بل ومهيمناً حتى على المشاعر، الأفكار، والتصرفات إذا تعامَل مع المسألة على أنها حالة طارئة (سواء أكانت حقيقية، تخيلية، أو موروثة).

أحد الأمثلة الأكثر درامية التي أذكرها كان مع أحد زبائني. لم يكن يستطيع أن يُمضي يوماً واحداً دون أن يتملكه قلق شديد لدرجة الانهيار. كان يبدأ كل يوم بشعور جيد، لكن فجأة تبدأ الاستثارة، دون أن يعرف السبب. أصدِقُك القول، أني بقيت حائراً لوقت طويل. ثم، كنت أتحدث معه مرة وأجري بعض الاختبارات، حين اكتشفنا السبب في النهاية - كان ما يثيره هو اللون الأصفر. في كل موقف يصبح فيه اللون الأصفر طاغياً، كان يدخل فوراً في حالة المحارب أو الهارب. وقد اكتشفنا أن ذلك يرجع إلى ذكرى مؤثرة كان أحدهم يرتدي فيها لوناً أصفر. رد الفعل هذا نحو اللون الأصفر لم يكن حتماً واعياً - لكنه كان موجوداً - وكان أقوى بكثير من أية أفكار أو منطق أو دفاعات واعية يمكنه استخدامها للتخلص من المشكلة. بعد تفكيك وإعادة برمجة تلك الذكرى باستخدام أداة شاشة القلب (وشيفرات الشفاء) على المشكلة، أصبح اللون الأصفر مقترناً بالمحبة وليس بالخوف - ولم يعانِ بعدها من قلق مُثبط. حين بدأنا العمل على المشكلة، لم يكن يعي وجود تلك الذكرى، ولذلك لم يتمكن من رؤيتها على شاشة قلبه (أو في مخيلته). لكن بمجرد اكتشافها، أصبح قادراً على تذكرها ورؤيتها.

إن أداة شاشة القلب طريقة قوية للغاية للولوج إلى قوة العقل الباطن واللاوعي، اللذين لا يتميزا فقط بأنهما أقوى بكثير من العقل الواعي، بل أيضاً وبقدرتهما على التحكم بالعقل والجسد. لكن الشيء الرائع في أداة شاشة القلب هو أننا تستطيع الوصول إليها عبر عقلنا الواعي، وليس فقط عبر العقل الباطن واللاوعي. تذكَّر أن النصف الأعلى من الشاشة مرتبط بالوعي ويمكنك رؤيته، وأن ما يحدث على هذا الجزء من الشاشة يؤثر على الجزء الذي لا يمكن رؤيته (ساحة اللاوعي) - لهذا، يمكن أن يكون له تأثير شفائي على ساحة اللاوعي. مع تفكيك وإعادة برمجة شاشة القلب مع الوقت، ستصبح قادراً على اختيار الشعور الذي

تريده، مما يُحدِّد ما ستكون عليه صحتك، ثروتك، علاقاتك، سعادتك، ونجاحك في أي مجال.

استخدام أداة شاشة القلب

لنتحدث الآن عن الشاشة الفعلية وكيف تستخدمها بنفسك.

1. تصوَّر في عقلك شاشة فارغة، مثل شاشة هاتف ذكي، جهاز لوحي، كمبيوتر، أو شاشة تلفاز - ما تجده واضحاً ومعبراً أكثر. بحسب خبرتي، الأكبر أفضل. تخيّل أيضاً خطاً أفقياً في منتصف الشاشة يقسمها إلى نصفين يمثلان ساحة الوعي وساحة اللاوعي من شاشة القلب. يمكنك أن ترى ما يوجد على النصف الأعلى من الشاشة (ساحة الوعي)، لكن لا يمكنك رؤية ما يوجد على النصف الأسفل (ساحة اللاوعي).

2. خذ الآن درجة حرارتك الروحية: ما الذي تشعر به في هذه اللحظة ويختلف عما تريد أن تكون عليه؟ على سبيل المثال، لنفترض أنك تشعر بالغضب وأنت لا تريد أن تكون كذلك.

3. اتلُ دعاءً بسيطاً صادقاً من أعماق قلبك، تطلب فيه رؤية الغضب الموجود على شاشة قلبك. لا تدفع الأمور باتجاه ذلك، بل دعها تحدث من تلقاء ذاتها اترك صور الغضب تتجسد على شاشة قلبك، إن بكلمات، صور، ذكريات من تجارب سابقة، أو بأي شكل تحدث به. إذا لم تلاحظ شيئاً، جرِّب أن تضع كلمة «غضب» على الشاشة، ثم استرخِ ودعها هناك لترى ما يحدث. ربما يتجلى الغضب بأوضح صوره لديك على شكل شعور بالانفجار، أو كصرخة، وجه أحمر، أو والدك وهو يؤنبك حين كنت صغيراً. بما أن الغضب شعور واعٍ، لكونك تدرك أنك تعاني منه، تخيَّل صورة هذا الغضب على ساحة الوعي. لكن انتبه أنه بالرغم من كون هذا الشعور واعٍ، فهو موجود أيضاً على ساحة اللاوعي (لكنك لا تعرف ما هي الذكرى

التي تظهر هناك). ولولا ذلك لما كانت مشكلة محسوسة لوقت طويل. اللاوعي أقوى بكثير من الوعي، فإذا «اختلف» الاثنان، يستطيع اللاوعي بسرعة تغيير الصورة المعروضة على ساحة الوعي وكل ما يترتب عليها (مشاعرك، تصرفاتك، وحالتك الجسدية).

4. حين تتمكن من رؤية غضبك، أو أي شيء سلبي آخر من انفعال، ذكرى، قناعة، شخص، مكان، شيء، الخ، على شاشة قلبك، ادعُ واطلب أن يزول هذا الشيء من شاشة قلبك، وأن يُشفى بالكامل بحيث لا يظل موجود بعد ذلك في أي مكان منك - لا على الشاشة، ولا في ذكرياتك. يمكنك أن تقول مثلاً، «ليسطع على شاشة قلبي نور الله ومحبته، ولا شيء سواهما».

5. تصوّر الآن هذا النور والمحبة على شاشة قلبك على هيئة سماء زرقاء، أطفال، منظر لغروب الشمس، حب حقيقي، أزهار، النور المقدس للمحبة/المصدر/الله، أو منظر جميل للشاطئ أو للجبال. وكما فعلت مع أداة طب الطاقة، فقط راقب صور النور والمحبة على شاشة قلبك، دون أية محاولة منك لإجبارها على الظهور. في النهاية سترى النور والمحبة يتمددان إلى ساحة اللاوعي ويشفيان الذكريات الموجودة هناك، بإزالة الوهم، الخوف، والسواد واستبدالهما بالحقيقة، المحبة، والنور. قد ترى كلمة «غضب»، وترى بعدها النور والمحبة يبددانها ثم ينتشرا في الجزء اللامرئي من الشاشة، ومن هناك إلى جميع الذكريات ذات الصلة (الواعية واللاواعية). هذا التغيّر يحدث عادة في غضون دقائق، لكنه يمكن أن يستغرق أياماً، أسابيع، أو شهوراً في الحالات الشديدة، كتلك التي يؤدي فيها الخوف طويل الأمد إلى الدخول في دوائر سلبية متكررة (كما يتوقف أيضاً على مهارتك في

العملية). ستعرف أنك تمكّنت من تفكيك وإعادة برمجة الذكرى حين لا تعود تشعر بأية مشاعر أو عواطف سلبية عند التفكير بالغضب أو تخيُّل صورته، أو حين تجد نفسك ثانية في الظروف نفسها التي كانت تسبب لك نوبات الغضب ولا تُبدي رد الفعل نفسه.

6. إلى أن يتم تفكيك وإعادة برمجة المشكلة، كما شرحنا في الأعلى، استخدم هذه الأداة كدعاء أو تأمُّل لمرة أو اثنتين في اليوم. المدة التي ستستخدم فيها هذه الأداة في كل جلسة أمر يرجع لك بالكامل. اترك نفسك تنتقل إلى عالمك الداخلي، كما لو أنك تدخل إلى شاشة المسرح العملاقة الخاصة بك. إذا كان ما يحدث على الشاشة مخيفاً لك، تخيَّل أنك تأخذ معك إلى المسرح شخصاً تحبه ويحبك. إذا لم تجِد أحداً، سيكون لي شرف الذهاب معك. أنا أؤكد لك أني أحبك. قد نلتقي يوماً ما وأستطيع أن أثبت لك ذلك.

أحد زبائني كان من نوع الأشخاص الذي تسميه «رجل الرجال»، ويظهر عليه خشونة الطبع. حين التقيته أول مرة، كان يريد فقط معالجة هذا. بالنسبة له، «هذا» كان آلام المفاصل: كان يعيقه عن العمل، مما يُسبب له التوتر، الذي بدوره كان يجعله يبتعد عن عائلته، ما كان يُسبب مشاكل في العلاقة مع العائلة، وهكذا. المثير للاستغراب أنه كان يمارس التأمل، وبشكل خاص وفق المدرسة الشرقية القديمة التي تُركّز على إفراغ العقل. طبعاً هناك ميزة واضحة لعملية إفراغ العقل، فهي تأخذ التركيز بعيداً عن المشكلة وعن التوتر، كما لو أنك تُغيّر القناة التلفزيونية، ويمكن أن تعطي شعوراً بالارتياح من تلقاء نفسها، لكنها لا تشفي المشكلة الأصلية، بحسب خبرتي. عليك ممارسته لساعات، يوماً بعد يوم، إذا أردت المحافظة على الارتياح. في الحقيقة، الكثير من الأشخاص الذين استشاروني كانوا قد جرّبوا التأمل، لكنهم في النهاية قرروا التوقف عن ممارسته لأنه، برغم الارتياح الذي يعطيه على المدى

القريب، يبدو أنه لم يكن يعالج شيئاً على المدى الطويل، ولا يمكنهم إمضاء عدة ساعات في اليوم لممارسته.

التأمل على شاشة القلب يختلف تماماً عن ذلك، فهو لا يعمل على إفراغ العقل وإنما على التركيز الفائق (في سلام مسترخٍ) على الآلية التي تتحكم بالمشكلة، والتي يتم تفعيلها عن طريق العقل. شرحث هذا المفهوم لزبوني، وكان مفتوناً تماماً - لكن مشككاً. لم يكن يتفاعل كثيراً، بل يصغي ويجمع المعلومات. قال لي: «إذاً، إذا طبّقت التأمل على شاشة القلب، لن أحتاج لتطبيقه مراراً وتكراراً؟». تلك كانت حجته. لو يستطيع إيجاد حل لا يتطلب الكلام طوال الوقت (أو دفع نقود كثيرة)، وإنما شيئاً يمكنه تطبيقه في البيت بمفرده، فسوف يجرّبه.

اتصل بي بعد شهر تقريباً. بالكاد عرفت صوته. تحدّث معي كما لو أني أعز صديق له في العالم؛ راح يثرثر ويثرثر. قال لي، «هذا ما كنت أبحث عنه طوال حياتي». لم يعد يعاني من آلام المفاصل، عاد إلى العمل بطاقته الكاملة، وأصبح يمضي وقتاً أطول مع عائلته. لقد قلّبَت أداة شاشة القلب حلقة الشر لديه واستبدلتها بحلقة صالحة. لقد حقّق نجاحاً حقيقياً لنفسه.

أتذكّر من مرحلة برنامج الدكتوراه تقنية تأمل علّمنا إياها أحد أساتذتنا للتعامل مع القلق من الاختبار. دعانا لنتصور أنفسنا أننا في المكان المفضل لنا، في ظروف مثالية، وكأنها تحدث في تلك اللحظة. كأن نكون مثلاً على جزيرة استوائية، ممدين على الكراسي فوق الرمال البيضاء، نرتشف شراباً، نتشبع من أشعة الشمس، ونتأمل الموجات الزرقاء المخضرة تتهدهد بشكل إيقاعي. يمكن أن نكون بمفردنا، ويمكن أن نكون مع أحب شخص على قلبنا. قمنا بتصوّر أنفسنا في تلك اللحظة أننا في ذلك المكان وفي ظروف مثالية، بقدر ما نستطيع من الوضوح.

هذه التقنية تفيد في تخفيف القلق حين نواجه ظروفاً خارجية تسبب التوتر، مثل خوض الاختبارات.

مثلها مثل أي شيء آخر، تحتاج هذه التقنية للتمرين كي تحقق أقصى درجة من الفعالية. وكلما تمرنّا أكثر عليها، كلما استطعنا بسرعة أكبر أن نتصور أنفسنا في ذلك المكان المثالي، وكلما تمكنّا بسرعة أكبر من تهدئة التوتر الذي نشعر به في الظروف المثيرة للتوتر.

في النهاية، مع التمرين، أصبحث قادراً على الوصول إلى «ذاك المكان» وإزالة التوتر في غضون عشر ثوان، حتى بوجود أناس من حولي. لكن بالطبع، لم يكن هذا التصوُّر حقيقياً. فالظروف الخارجية ستظل تثير استجابة التوتر في كل مرة، مما يُثبت أن هذه التقنية هي ببساطة آلية تكيُّف أخرى - حتى لو كانت من الآليات الفعّالة.

أداة شاشة القلب أقوى من هذه التقنية في التصوُّر بمائة مرة، فهي تضع تلك الصورة المثالية المفعمة بالمحبة في القلب الروحي بحيث لا تؤدي الظروف الخارجية تلك إلى إثارة استجابة التوتر من أصله. إنها ليست تأملاً عادياً أو آلية تكيف. إنها حقيقية. ما تراه على شاشة قلبك يُحدِّد ما يحدث داخلك - الذي بدوره يحدد ما يجري في حياتك الخارجية. هذا ما كان يحدث معك طوال حياتك، لكنك ببساطة لم تكن تعلم به، أو كيف تستخدمه لشفاء نفسك.

إن أداة شاشة القلب هي المفتاح لتحقيق نتائج عجائبية حقاً؛ مهما كان الوقت الذي تتطلبه لتبرع في استخدامها فهو يستحق العناء. لقد وجدتُ علاقة بسيطة بين الأدوات الثلاث التي ناقشناها هنا وبين الفروقات الطبيعية في أساليبنا في التعلُّم: الأشخاص الذين يميلون إلى الأسلوب التجريبي، الملموس أو المحسوس، يجدون سهولة أكثر مع أداة طب الطاقة. الأشخاص الذي يميلون إلى الأسلوب التحليلي والكلامي، يجدون سهولة أكثر مع أداة عبارات إعادة البرمجة. أما الأشخاص الذين

يميلون إلى الأسلوب التصويري، فيجدون سهولة أكثر مع أداة شاشة القلب. لكني لاحظت أيضاً، بشكل عام، أن أداة شاشة القلب، وإن كانت لا تعطي نتائج فورية مبهرة مثل أداة طب الطاقة، إلا أن نتائجها يمكن أن تكون جذرية وعميقة أكثر مع الوقت. قد تتطلب أسبوعاً من أصحاب الأسلوب التصويري، وتتطلب أربعة أشهر من غيرهم - لكني من بين كل مائة شخص أنصح مائة منهم بالتمرُّن على استخدامها إلى أن يحققوا نتائج معها. قد يبدو الأمر أقرب إلى الكفاح بالنسبة لبعض الطباع الشخصية، لكنك تستطيع حقيقةً أن تُغيّر بشكل واعٍ ما يظهر على شاشة قلبك بمجرد إدارة هذا المفتاح.

تقنية القلب الروحي

لا ينتهي الأمر عند قدرتنا على الوصول إلى شاشة قلبنا الداخلية فقط، فشاشة قلبنا تتواصل مع شاشات قلوب الآخرين، باستمرار. إننا نعمل بشكل يشبه كثيراً هاتفاً ذكياً أو كمبيوتراً - أو بدقة أكثر، وكما ذكرت سابقاً، تم تصميمها لتعمل مثلنا. وأصبحنا الآن نعرف أيضاً أن الإنترنت، أو ما يُسمى شبكة الوب، مصممة أيضاً لتعمل مثل البشر (عن قصد أو غير قصد)، والمقابل لاتصال الإنترنت بين أجهزة الكمبيوتر من اتصال بين شاشات القلوب لدى البشر أسميه تقنية القلب الروحي.

تماماً كما تقوم أجهزة الكمبيوتر بإرسال واستقبال البيانات بشكل مستمر، غير مرئي، ولاسلكي مع كل كمبيوتر متصل بالوب، تقوم شاشات قلوبنا أيضاً بإرسال واستقبال البيانات الطاقية مع كل شاشة قلب على هذا الكوكب، وهذه البيانات تؤثر على شعورنا الحالي وصحتنا، وكذلك الأمر بالنسبة لمن نحن متصلون بهم. تتألف تقنية القلب الروحي من شاشات القلوب ومن مسارات وروابط تصل بينها وتنقل ترددات المحبة والخوف فيما بينها.

يمكن تصوُّر هذه التقنية كما لو أن شاشات قلوبنا تتصل ببعضها عن طريق «واي - فاي حيوي»، يؤثر على أفكارنا، مشاعرنا، سلوكنا، وحالتنا الجسدية، مباشرة وبشكل مستمر. تتصل تقنية القلب الروحي من الداخل بذكرياتنا الشخصية والموروثة، ومن الخارج بكل من تربطنا به صلة أو من هو قريب منا، زبائننا الجدد، وكل الناس من حولنا. جميع البيانات التي نستقبلها من شاشات قلوب الآخرين تذهب مباشرة إلى برمجتنا، حيث يتم هناك مراجعتها وتعديلها باستمرار. وسواء أدركنا ذلك أم لا، فإن هذه البيانات الآتية من شاشات قلوب الآخرين تلعب دوراً هاماً في تشكيل برمجتنا.

تمكّن العلماء من التحقق من وجود شاشة القلب وتقنية القلب الروحي من خلال تجارب تعود لسبعة عقود ماضية، وأولهم أينشتاين. تجربة أينشتاين، بوداسكي، وروسن، عام 1935، التي كشفت الأثر المُسمى «التأثير عن بُعد» تُعتبر واحدة من أشهر التجارب العلمية التي أُجريت يوماً. وقد أتت نتائج التجربة لتؤكد ما كان أينشتاين مقتنعاً بأنه صحيح ويتوقع حدوثه. لكن مع ذلك، ظلّت تُعرَف لسنوات باسم «التأثير الشبحي عن بُعد»، لعدم تمكُّن العلماء من تفسيرها، برغم تأكدهم من حدوثها.

بدأت التجربة حين قام شخصان لم يلتقيا ببعضهما أبداً من قبل بالتعريف بشكل خاطف عن نفسيهما وتبادل المعلومات الشخصية، اسميهما، بلدتيهما، عدد أولاد كل واحد منهما، الخ - بحدود ما يكفي للتعارف. بعد ذلك افترقا ودخلا في قفصي فارادي موضوعَين بحيث لا يستطيع أي منهما رؤية ما يحدث مع الآخر. قفص فارادي هو عبارة عن قفص معدني لا تستطيع الكهرباء أو الطاقة العاديين اختراقه، فإذا كانت إشارة التغطية على هاتفك الجوال كاملة ودخلت في قفص فارادي ستنعدم الإشارة تماماً ويصبح بدون تغطية. لكن الطاقة الكوانتية

تستطيع اختراقه. داخل القفصين المنفصلين، قام العلماء بوصل كل واحد منهما بأجهزة كشف تقيس الاستجابات الجسدية والاستجابات العصبية. بعد ذلك، قام أحد العلماء بتوجيه ضوء مركّز إلى عين أحدهما، بينما كان الآخر يجلس مرتاحاً ولا يعرف ما يجري، فراحت المؤشرات تتراقص في جميع الأجهزة. الجزء الشبحي في الموضوع، أن مؤشرات الأجهزة الموصولة بالشخص الآخر راحت تعطي نفس القيم، بالرغم من أنه لم يتعرض لما تعرض له الأول، وليس لديه أي علم بما يجري معه.

تم تكرار هذه التجربة آلاف المرات منذ عام 1935، وكانت تعطي نفس النتائج. إذا ذكّرتَ اليوم هذه التجربة لفيزيائي (وأنصحك بشدة أن تفعل ذلك)، على الأرجح أن يغطي وجه بيديه ويقول، «آه، لا، ليس تجربة التأثير الشبحي عن بُعد!» مع أنها ظاهرة معروفة ومثبتة، فهم لا يستطيعون تفسيرها.

تُبيّن لنا تجربة التأثير عن بُعد أننا متصلون دائماً بمن حولنا عن طريق الطاقة الكوانتية، وخاصة أولئك المقربين جداً منا أو آخر من التقيناهم، تماماً كما لو أننا متصلون لاسلكياً عبر الوب. ربما نكون متصلين بجميع من على الكوكب بدرجة ما. نحن، في الواقع، نرسل البيانات باستمرار، بشكل واعٍ أو غير واعٍ، لمن نحن متصلون بهم، وهذه البيانات يمكن أن تؤثر فورياً على الحالة الجسدية لكل من يشمله الاتصال.

إحدى الدراسات التي قامت بها وزارة الدفاع تبين لنا بشكل أوضح كيف أن الطاقة التي نبثها تؤثر مباشرة على كل خلية مفردة، مسببة لها التوتر (إذا كنا نبث الخوف) أو مزيلة التوتر منها (إذا كنا نبث المحبة). في هذه التجربة عام 1988، تم كشط خلايا من فم متطوع وأخذِها إلى مكان آخر يبعد 80 كيلومتراً. بعد ذلك، عُرِضَت على المتطوع مشاهد عنيفة على التلفاز، وسجِّل المجموعة المتوقعة من التغييرات الفيزيولوجية المرتبطة باستجابة التوتر، من تغير ناقلية الجلد، ازدياد

معدل نبضات القلب، تغيرات في النشاط العصبي، الخ. على بُعد ثمانين كيلومتراً، وفي نفس اللحظة التي سجّل فيها المتطوع الأعراض الفيزيولوجية لاستجابة التوتر، سجّلَت الخلايا المكشوطة من فمه نفس استجابة التوتر الفيزيولوجية. بعد ذلك، شاهد المتطوع على التلفاز عرضاً مريحاً، وسجّلت استجابته الفيزيولوجية هذا التأثير المريح. وعلى مسافة ثمانين كيلومتراً، وفي نفس التوقيت أيضاً، أظهرت الخلايا المكشوطة هذه الاستجابة الفيزيولوجية المريحة. في الواقع، استمرت الخلايا المكشوطة بإظهار نفس الاستجابة الفيزيولوجية للمتطوع حتى حين استمرت التجارب لخمسة أيام بعد أخذها من المتطوع، وعلى بُعد ثمانين كيلومتراً.

في كتابه الأكثر مبيعاً *The Hidden Message of Water* «الرسالة السرية للماء» وبحثه المميز، أظهر الدكتور ماسارو إيموتو كيف يمكن حتى للكلمات، سواء فكّرت بها أو لفظتها، أن تُغيّر البنية الجزيئية لبلورات الماء المتجمد. الكلمات المليئة بالخوف تجعل البنية الجزيئية متنافرة، قاتمة، ومشوهة الشكل واللون، في حين أن الكلمات المفعمة بالمحبة تجعل البنية الجزيئية على شكل نُدَف ثلجية من نور، وذات ألوان في غاية الروعة عند رؤيتها بالمجهر.

تُظهِر دراسة أجراها معهد هارت ماث أن الأفكار أو الكلمات المحكية المفعمة بالمحبة لها تأثير شفائي على الحمض النووي DNA، في حين أن الأفكار والكلمات المليئة بالخوف تسبب له التوتر والتلف. في إحدى التجارب، حين حمل المتطوع أنبوباً يحتوي على حمض نووي بشري وفكّر بأفكار إيجابية شفائية، أظهر الحمض النووي نفس الأنماط المتناغمة التي ظهرت على جزيئات الماء بتأثير الكلمات المفعمة بالمحبة في تجربة الدكتور إيموتو. وبطريقة مشابهة، حين فكّر الشخص بأفكار سلبية هدامة، أصبح الحمض النووي مضطرباً.

أكرر ثانية، إن شاشة القلب وتقنية القلب الروحي ليستا مجازيتين. إنهما حقيقيتان. بيانات الخوف والمحبة تؤثر باستمرار على خلايانا بهذه الطريقة، وفي هذه اللحظة (وبالتالي على حالتنا الفيزيولوجية، أفكارنا، مشاعرنا، قناعاتنا، وظروفنا الخارجية). يمكن أن تأتي بيانات الخوف والمحبة هذه من برمجتنا، ذكرياتنا الموروثة، خياراتنا الخاصة، ومن أشخاص آخرين نحن متصلين بهم حتى دون علم منا. طبعاً، لا يخطر ببالنا تلقائياً، كلما بدأنا نشعر بالتراجع، «آه، صحيح. لقد تحدّثث مع صديقتي منذ ثلاثة أيام وكانت متعبة جداً. لا بد أن يكون ذلك هو سبب تراجعي». كلا! عقلنا يحاول إيجاد سبب لشعورنا بالتراجع، كي نتمكن من استخدام قوة الإرادة لتجنب الألم والبحث عن المتعة، فننظر من حولنا ونلقي اللوم على الشريك، نركل الكلب، أو نطلق البوق على السيارة التي أمامنا.

إن فهم الأساس العلمي الذي تقوم عليه تقنية القلب الروحي ينقل القول المأثور «قل لي من تصادق، أقل لك من أنت» إلى مستوى جديد بالكامل! كما أنك إذا قمت بالتفكيك وإعادة البرمجة إلى المحبة والنور، واخترتَ عيش اللحظة الحالية، يمكن أن يصبح لحضورك تأثيراً شافياً قوياً على كل من حولك. المحبة والنور دائماً يطغيا على الخوف والعتمة. فإذا قمت عن وعي بإرسال واستقبال المحبة فقط، سيصبح حقلك الطاقي مثل صاعق الحشرات ضد ترددات الخوف والتوتر التي قد تقترب منك، ويمكن أن يكون لذلك أثر إيجابي عميق على حياة الآخرين، وعلى حياتك.

كان لديّ زبونة لم تتكلم مع ابنتها منذ عشر سنوات. حين اتصلت بي أول مرة، قالت لي «لدي مشكلة، وهذه المشكلة هي ابنتي». أقنعتها في النهاية ألا تقلق بشأن ابنتها وأن تركّز فقط على شفاء مشكلتها هي. بعد عدة أشهر، ومع المتابعة في عمليات التفكيك وإعادة البرمجة، وَجَدَت

نفسها تتحسن أكثر فأكثر. وذات يوم، اتصلت بي وهي تبكي. قالت لي: «كنت هذا الصباح أقوم بعمليات التفكيك وإعادة البرمجة وشعرت أن البقية القليلة الباقية من عدم المسامحة والغضب قد اختفت. لقد عرَفتُ أنها انتهت أخيراً بالكامل. في تلك اللحظة بالذات رن جرس الباب. كانت ابنتي، تبكي، فاتحة ذراعيها وهي تقول أمي، أنا آسفة. هلا تسامحيني رجاءً؟».

مدربينا، الذين عملوا معي لاثنتي عشرة سنة، لديهم أيضاً قصص كثيرة كهذه. يمكنك أن تصبح ذو تأثير شافٍ على كل من تقابله بمجرد إعادة برمجة نفسك على إرسال ترددات المحبة بشكل مستمر.

سؤالي هو: هل ترغب في تولي مسؤولية تقنية قلبك الروحي وتتحكم بما تستقبله من شاشات قلوب الآخرين، إن كان محبةً أم خوفاً، أم تُفضّل أن تكون تحت رحمة كل الغضب، الخوف، والتوتر الذي يصلك في كل لحظة من كل من حولك؟ فمثلما تستطيع الضغط على لوحة مفاتيح الكمبيوتر وتعيين خيارات الإنترنت بحيث تختار نوعية البيانات التي يرسلها ويستقبلها كمبيوترك، يمكنك أن تختار إرسال واستقبال ترددات المحبة فقط.

هذه المسارات والروابط موجود منذ كنا في الرحم، فلا حاجة لإنشائها. وتقنية القلب الروحي تسمح لك بأن تستخدم عن وعيٍ تلك المسارات الموجودة «للتوليف على المحبة» - المحبة موجودة فيك، من حولك، في خلاياك، في ذكرياتك، وفي خلايا وذكريات جميع من أنت متصل معهم. ويمكنك أن تختار المحطة التي تريد التوليف عليها.

أنا شخصياً أحب الاستماع للموسيقى عبر موقع باندورا. أختار مجموعتي الموسيقية، فيختار لي كل ما يشبه تلك المجموعة، دون حاجة مني للبحث وإنشاء لائحة تشغيل، أو تغيير محطة الراديو باستمرار. بنفس الطريقة، يمكنك بشكل واعٍ وعلى نحو مستمر التوليف

على محطة المحبة مستخدماً مسارات موجودة مسبقاً. لكن قد لا تصبح قادراً على فعل ذلك حتى تنجز عملية التفكيك وإعادة البرمجة. إن التوليف على المحبة عن وعي سيساعدك على تغيير تلك البرمجة، وستدهش من مدى سهولته وفعاليته بعد أن تُغيّر برمجة نفسك مستخدماً المبادئ والأدوات المشروحة في هذا الكتاب.

دعنا نتوقف لحظة لنرى كيف يؤثر «التوليف على المحبة» كيميائياً علينا. الأوكسيتوسين، يُعرَف أيضاً باسم «هرمون الحب»، يؤثر في دماغنا ليس فقط حين نكون في «حالة حب»، بل وأيضاً عند ممارسة الجنس، تناول المثلجات، أو ممارسة أي نشاط ممتع. إنه بالمعنى الحرفي للكلمة، سواء من الناحية العضوية أو اللاعضوية، المعاكس تماماً لاستجابة الخوف/التوتر. تذكّر أننا خُلقنا لنعيش بالمحبة، وليس بالخوف - العيش بخوف يعني وجود خلل. ولو أنه من الطبيعي ألا نكون منخرطين طوال الوقت في مثل هذه الأنشطة الممتعة، فهذا غير مفيد لنا أيضاً.

في الدراسة التي أجرتاها على الأوكسيتوسين، وجَدَت الدكتورتان مارغريت ألتيموس وريبيكا ترنر أن استرجاع ذكرى علاقة حب يمكن أن يؤدي إلى إفراز الأوكسيتوسين في الدماغ. كما وجد الدكتور دانيال أمين، بشكل مشابه، أن استرجاع ذكرى حافلة بالخوف يمكن أن يؤدي إلى إفراز نفس المواد الكيميائية والهرمونات السلبية المرتبطة بالخوف التي تم إفرازها عند وقوع الحدث الأصلي. وكما ذكرنا في الفصل الأول، التأثيرات السريرية لاستجابة الخوف/التوتر والأخرى المرتبطة بالأوكسيتوسين، يمكن أن تتضمن ما يلي:

التأثيرات السريرية للأوكسيتوسين (نتيجة المحبة)	التأثيرات السريرية للكورتيزول (نتيجة الخوف/التوتر)
- يُحسن العلاقات	- يُضعف الملكات الذهنية

- يعزز الروابط العائلية	- يُسبب المرض
- يقود إلى المحبة، الفرح، والسلام	- يستنزف الطاقات
- يقوي نظام المناعة	- يضعف نظام المناعة
- يخفف التوتر	- يزيد الإحساس بالألم
- يخفض ضغط الدم	- يرفع ضغط الدم
- يفتح الخلايا	- يُغلق الخلايا
- يساعد على التخلص من الإدمان ويخفف من أعراض الانسحاب	- يدمر العلاقات
- يُحفِّز هرمون النمو	- يسبب الخوف، الغضب، الاكتئاب، الالتباس، الخجل، ومشاكل في القيمة والهوية
- يعزز الثقة والقرارات الحكيمة. - ينظم الشهية، الهضم الصحي، ومعدل الأيض. - يسرع الشفاء. - يساعد على الاسترخاء. - يعطي طاقة خالية من التوتر. - يرفع مستوى النشاط العصبي.	- يجعل المرء يقارب كل شيء من زاوية سلبية (حتى لو ظهرت على وجهه ملامح السعادة)

هاتان اللائحتان هما التعريف الدقيق للفشل والنجاح، ومصدرهما الحقيقي هو الذكريات المليئة بالخوف وتلك المفعمة بالمحبة. الذكرى المرتبطة بالخوف تُفعِّل استجابة التوتر، التي تُفرز الكورتيزول في الدماغ، مما يؤدي إلى جميع الأعراض السلبية التي إلى اليمين. أما الذكرى المفعمة بالمحبة فتفرز الأوكسيتوسين في الدماغ، الذي يمكن أن تنتج عنه جميع الأعراض التي إلى يسار اللائحة. الخبر السار هو أنك تستطيع اختيار الحالة التي تعيشها! فيمكنك أن تقرر الاحتفاظ ببرمجتك القائمة على الخوف وإدارة المفتاح باتجاه حالة مستمرة من التوتر، الكورتيزول، والفشل، أو يمكنك تفكيك البرمجة القائمة على

الخوف وإعادة البرمجة على المحبة، مع التركيز على العيش بمحبة في اللحظة الحالية، وإدارة المفتاح باتجاه المحبة، الأوكسيتوسين، والنجاح.

بناءً على خبرتي وعلى ما أخبرني به زبائني، إن إزالة البرمجة القائمة على الخوف وإعادة البرمجة على المحبة، ثم اختيار العيش بمحبة مع التركيز على اللحظة الحالية، يؤدي إلى إفراز الأوكسيتوسين بتركيز ثابت في الدماغ. هذا ما جعل رواياتهم متشابهة عن الحالة التي أصبحوا عليها، فقد شعروا جميعاً كما لو أنهم عادوا إلى سن العشرين، مفعمين بالطاقة، يفكرون بصفاء أكثر، يتمتعون بصحة أفضل، ويشعرون بإيجابية أكثر.

هل تذكَّر كيف شعرت حين وقعت في الحب؟ هل شعرت بنفس الطريقة، أي أكثر طاقة، أقل توتراً، أكثر حيوية، وأكثر صحة من أي وقت؟ هذا ما يحدث عند إفراز الأوكسيتوسين في الدماغ. المشكلة، طبعاً، هي أن تسقط من أحضان الحب. فقط لو تستطيع إجراء تفكيك وإعادة برمجة قلبك الروحي، عقلك، وجسدك، ثم تركّز على العيش بمحبة في اللحظة الحالية، سيكون ذلك مثل الوقوع في الحب وعدم السقوط من أحضانه ثانية. ما من شيء آخر على وجه الأرض يمكنه أن يفعل ذلك ويجعلنا نشعر بهذه الطريقة!

بعد التفكيك وإعادة البرمجة، تصبح قادراً على التحكم بتقنية القلب الروحي بطريقتين على الأقل. يمكنك أولاً أن تقوم عن وعي بالتوليف على المحبة، مختاراً فقط الإحساس بالمحبة وإرسال واستقبال بياناته. لا تتصور أي شيء سوى المحبة على شاشة قلبك، وأنك تقوم بإرسال واستقبال المحبة والنور فقط، في كل ساعة من كل يوم، تماماً كما تعلّمت مع أداة شاشة القلب. النور/المحبة والخوف/الوهم موجودان بداخلك، من حولك، وفي مسارات الطاقة تلك - تماماً مثل مجرى البيانات اللاسلكي الصادر من والوارد إلى الكمبيوتر، الجهاز اللوحي، أو

الهاتف الذكي. اجعل هذه النشاطات الروحية من شفاء، تنظيف، وصيانة، جزءً من حياتك اليومية، مثل تفريش أسنانك. لأنك إذا استمررت على هذا الطريق الذي أنت عليه، ستستمر في إرسال واستقبال واختبار كل ما كنت ترسله وتستقبله وتختبره - وهو كالعادة التوتر، القلق، الغضب، والحزن.

إذا كنت غير متأكد من كيفية البدء «بالتوليف على المحبة»، فالخبر السار أن لديك شيئاً اسمه الضمير، أو ما أسميه «بوصلة الحب» - في النصوص الروحانية القديمة كانوا يسمونه القانون المكتوب في القلب.

أغلِق عينيك وتصوَّر أنك متصل بكل ذكرى مفعمة بالمحبة داخلك، بما فيها تلك الموروثة من أجيال. تصوَّر أنك متصل بكل من تحبهم، بأصدقائك، وحتى بأناس لا تعرفهم، وتقوم على نحو دائم بإرسال واستقبال المحبة إليهم ومنهم جميعاً، 24/7. لا تقلق بشأن ذكريات الخوف، سواء كانت داخلية منك أو خارجية من الآخرين، فالنور دائماً يطغى على العتمة، كما تفعل المحبة بالخوف. يمكنك ممارسة هذا النشاط في كل ساعة من كل يوم، لتصبح على التردد الصحيح لإرسال واستقبال طاقة المحبة، داخلياً وخارجياً - حتى تجري بشكل دائم في الخلفية، مثل الموسيقى الخلفية التي تسمعها أثناء العمل.

إذا وجدت صعوبة في تقبُّل هذه الفكرة لأنك لا تستطيع رؤية ذلك بعينيك، فكِّر إن كنت قد حاولت يوماً تحدي الجاذبية، مع أنك لم ترها أبداً. ونفس الشيء بالنسبة «للصوت»، فلا أتخيل أنك غير مقتنع به، مع أنك لم ترَ في حياتك موجة صوتية. وعلى الأرجح أنك تقتني هاتفاً جوالاً أو ذكياً، على الرغم من أنك لا تستطيع رؤية الإشارات الطاقية الصادرة منه والواردة إليه التي تجعله يعمل. كل هذه الأشياء تحاكي طريقة تواصلنا ككائنات حية - في إرسال واستقبال مستمرين للطاقة.

لم نتمكن إلا مؤخراً من إثبات الكثير من الأشياء التي تجعل «محطة المحبة» هذه تعمل.

الفرق بين هذه التقنية وتقنيات التأمل والتصوُّر الكثيرة الأخرى هو أنك تتصور أموراً تحدث في هذه اللحظة بالذات، حدثت فيما مضى من عمرك، وستحدث لبقية حياتك. إنها غير مُختلَقة. وتصوُّرك لها (تخيلها) بحسب إرشاداتي هو القوة الوحيدة الخلاقة بحق على وجه الأرض. فكل ما يحدث يبدأ كصورة في البداية. المسألة فقط هي أنك تستخدم لأول مرة صانع الصور لديك لخلق شيء داخلي عن طريق تقنية القلب الروحي.

توجد طريقة مفيدة أخرى، إلى جانب التوليف الدائم على المحبة، يمكنك استخدامها مع تقنية القلب الروحي هي التركيز على ما أسميه «صورة المحبة» أو ذكرى المحبة، الذي يؤدي، بحسب الدكتورتان ألتيموس وتيرنر إلى إفراز الأوكسيتوسين في الدماغ. استرجع ذكرى تملَّكك فيها الشعور بأنك محبوب، وضع صورة الحب تلك على شاشة قلبك. إذا لم تكن لديك أية ذكرى للحب، يمكنك أن تصنع واحدة باستخدام صانع الصور لديك. ستجدي نفعاً بقدر ما تكون نابعة من الحقيقة والمحبة. بكل الأحوال، إن دماغنا يعمل باستمرار على إنشاء وتعديل الذكريات. والأهم من ذلك أن ما نتذكره عما حدث وما كان قد حدث فعلاً قد يكونا أمرين مختلفين بالكامل.

إن كانت الذكرى حقيقية، بناءً على الظروف الخارجية، أم لا، أمر غير جوهري إلى حد ما. إنها دائماً حقيقية (وتحدث الآن تماماً) بالنسبة للقلب الروحي واللاوعي. ولا ضرورة أبداً للتحقق مما إذا كانت ذكرى حقيقية أم وهمية - فقط قم بشفائها، بغض النظر. ففي كلتا الحالتين يمكن أن تسبب لخلاياك وبرمجتك نفس الضرر.

قد يواجه البعض صعوبة في استخدام تقنية القلب الروحي بالطريقتين السابقتين، لأنهم، بالرغم من محاولتهم التركيز على ذكرى علاقة حب، يعيشون في حالة توتر وخوف من كل شيء. هم يرغبون بالمزايا التي يؤدي إليها إفراز الأوكسيتوسن في الدماغ، لكنهم يعجزون عن الوصول إليها كونهم متشبعين بتأثيرات الكورتيزول والتوتر، من الناحيتين العضوية واللاعضوية - وهذا هو السبب في ضرورة القيام بعمليات التفكيك وإعادة البرمجة لتحقيق الفائدة المثلى.

التقنية المختلطة باستخدام الأدوات الثلاث معاً

مع أني أنصحك بتجريب كل أداة على حدة لتعرف ما تأثيرها عليك، إلا أن الفعالية القصوى تتحقق عند استخدامها ثلاثتها معاً. بالمران، يمكنك استخدام الأدوات الثلاث معاً، وتظهر أهميتها بشكل خاص حين تواجه قناعة سلبية تقف حائلاً في طريق نجاحك في موضوع معين. لاستخدام التقنية المختلطة، اتبع الخطوات التالية:

1. استخدم إما النسخة الكاملة أو المختصرة من أداة عبارات إعادة البرمجة (أو كليهما). ابدأ بالعبارة الأولى. على سبيل المثال، «أرغب في تصديق الحقيقة الكاملة ولا شيء سوى الحقيقة بخصوص من أكون أو لا أكون، وما أكون أو لا أكون».
2. إذا اقتنعت بهذه العبارة، انتقل إلى العبارة التالية، وهكذا حتى تصل إلى عبارة لستَ مقتنعاً بها (عُد إلى المقطع المتعلق بعبارات إعادة البرمجة).
3. حين تصل إلى عبارة لست مقتنعاً بها، استخدم أداتي شاشة القلب وطب الطاقة معاً لشفاء هذه القناعة. ابدأ بأداة شاشة القلب. تخيَّل شاشة قلبك على شكل شاشة فارغة يقسمها خط أفقي إلى نصفين، النصف الأعلى يمثل ساحة الوعي، والنصف الأسفل يمثل ساحة اللاوعي.

4. تصوَّر العبارة التي لم تقتنع بها على ساحة الوعي من شاشة القلب. يمكنك أن تفعل ذلك بعدة طرق، فيمكنك ببساطة أن تتخيل كلمات العبارة، والأقوى من ذلك، إذا كنت تميل بشكل خاص إلى الأسلوب التصويري في التعلُّم، أن تُنشئ استعارة للعائق، كأن تتخيل نفسك مثلاً حزيناً أو مسحوقاً، تتخيل حيواناً يتألم، أو شجرة عطشى أو مريضة. أغلق عينيك وشاهد ذلك على شاشة قلبك.

5. الدعاء الذي ستتلوه يتوقف على ما تشاهده على شاشة قلبك.

أ. إذا وضعت كلمات العبارة، اطلب التالي: «ليكن النور والمحبة [من الله] على شاشة قلبي، ولا شيء آخر، لتُشفى برمجتي من كل شعور، فكرة، وقناعة، وأصبح مستعداً للتخلي عن خوفي وأوهامي بخصوص شعوري بالطمأنينة والقبول، كي أحظى بالطمأنينة والقبول [أو فحوى العبارة التي لديك مشكلة معها]».

ب. إذا وضعت استعارة على شاشة قلبك، أفصح عن ذلك واطلب: «ليدخل النور والمحبة [من الله] إلى [نفسي، هذا الحيوان، هذه الشجرة، هذا الشيء، الخ.] لتُشفى برمجتي من كل شعور، فكرة، وقناعة، وأصبح مستعداً للتخلي عن خوفي وأوهامي بخصوص شعوري بالطمأنينة والقبول، كي أحظى بالطمأنينة والقبول [أو فحوى العبارة التي لديك مشكلة معها]».

ج. إذا كنت لا تستطيع أن تتخيل شيئاً، حتى الكلمات، اطلب ببساطة «لا أعرف لماذا لا أستطيع قول هذه العبارة، لكني أعرف أن السبب في مكان ما على شاشة قلبي. ليكن النور والمحبة [من الله] على شاشة قلبي، ولا شيء آخر، لتُشفى برمجتي من كل شعور، فكرة، وقناعة، وأصبح مستعداً للتخلي عن خوفي وأوهامي

بخصوص شعوري بالطمأنينة والقبول، كي أحظى بالطمأنينة والقبول [أو فحوى العبارة التي لديك مشكلة معها]».

6. استرخِ وشاهد ما يظهر على شاشة قلبك، مستخدماً أداة طب الطاقة في ذات الوقت.

أ. ابدأ بوضعية القلب. ضع كلتا يديك على الجزء الأعلى من صدرك، فوق منطقة القلب، وراحتيهما للأسفل. إذا كنت تقدر، افرك الجلد فوق العظم بحركة دائرية لطيفة، مع تغيير الاتجاه كل 15-10 ثانية وللمدة التي تظل مرتاحاً فيها أو إلى أن يحين وقت الوضعية التالية. تابع مشاهدة شاشة قلبك لترى إن كان هناك أي تغيير يتعلق بالعبارة التي تعمل عليها.

ب. استمر في هذه الوضعية لما بين 3-1 دقائق (لكن توقف، أو انتقل إلى وضعية أخرى إذا شعرت بصدمة شفائية).

ج. عندما يحين الوقت، انتقل إلى وضعية الجبهة. حافظ على الاسترخاء طوال الوقت، وانظر من وقت لآخر إن طرأ أي تغيير على شاشة القلب.

د. عندما يحين الوقت، انتقل إلى وضعية قمة الرأس، متبعاً نفس الإجراء.

7. كرِّر الوضعيات الثلاث لأداة طب الطاقة، مع المحافظة على الاسترخاء ومشاهدة ما يطرأ على شاشة القلب، إلى أن تقتنع تماماً بالعبارة، أو لدورتين أو ثلاث تقريباً.

8. حين تقتنع حقاً بالعبارة التي لم تكن مقتنعاً بها، انتقل إلى العبارة التالية، وهكذا حتى تصل إلى نهاية عبارات إعادة البرمجة. حين تقتنع تماماً بكامل مجموعة العبارات، ستعرف أنك أتممت التفكيك وإعادة البرمجة بالكامل على مشكلة النجاح من مصدرها.

الارتباط بين الأبعاد الثلاثة الجسدية، العاطفية، والروحية

مع أن التأثير الأقوى لأداة طب الطاقة يظهر على الناحية الجسدية، التأثير الأقوى لأداة عبارات إعادة البرمجة يظهر على العقل الواعي (الذي يؤثر بدوره على اللاوعي)، والتأثير الأقوى لأداة شاشة القلب يظهر على الروح (بما في ذلك اللاوعي والعقل الباطن)، فإن الأدوات الثلاث تتداخل وتؤثر على بعضها البعض. أضِف إلى ذلك أن تغيير الحالة الشعورية باستخدام هذه الأدوات هو مهارة تتعلمها مع الوقت، مثل استخدام القوس والنشاب. أنا أستطيع الآن تغيير حالتي الشعورية في 60 ثانية، لكن ذلك كان مستحيلاً طبعاً في البداية. كلما تمرّنت أكثر، كلما أصبحتُ أفضل. وكما قلتُ سابقاً، إن الأساليب التي نعتمدها في التعلُّم قد تجعلنا نجد سهولة مع أداة معينة أكثر من البقية. لا تدع ذلك يحبطك، ولا تفكر بالزمن الذي قد تستغرقه، فالنتيجة تستحق العناء.

الآن وقد وصلنا إلى نهاية هذا الفصل، دعني أوضح أمراً هنا. أنا مقتنع بأن المسألة الأكثر أهمية هي أن نبقى على اتصال بالمحبة، في كل ساعة من كل يوم. فإذا استطعت أن تفعل ذلك، سيكون كل شيء آخر على ما يرام. المسألة الثانية من حيث الأهمية هي نظرية أقوى من قوة الإرادة، مبادئه، وعملياته. إنه الطريق إلى النجاح، في حين أن 99 بالمائة من الناس، كما أرى من واقع خبرتي، يسيرون في اتجاه آخر. في بعض الأحيان لا تحتاج سوى للخريطة لتجد الطريق الصحيح. المسألة الأخيرة الهامة في هذا الكتاب هي الأدوات الثلاث. تذكّر أنك تستطيع إنجاز عمليات التفكيك وإعادة البرمجة الداخلية التي سثفضي بك إلى التحول بواحدة من عدة طرق: إما بومضة تحول تصل إليها عن طريق التأمل والصلاة على مبدأي المحبة والحقيقة، بومضة تحول تصل إليها من خلال تجربة حافة الموت (سواء جسدياً أو لا جسدياً)، الاتصال بالمحبة، أو باستخدام أدوات مخصصة لذلك كالأدوات الثلاث.

إذا لم تتمكن بشتى الطرق من إنجاز عمليات التفكيك وإعادة البرمجة بنحو كامل على لاوعيك وعقلك الباطن، فلا يعني هذا الاستغناء عن ذلك. أعرِفُ أن هناك تقنيات أخرى للعلاج بالطاقة يمكن أن تعطي نتائج مماثلة لأداة طب الطاقة المشروحة هنا، فلا تتردد في استخدام واحدة منها إذا شعرت معها براحة أكبر.

الآن وقد تعلّمت كيف تستخدم هذه الأدوات الثلاث، سنناقش في القسم الثالث بعض عمليات التشخيص الأولية لمساعدتك على معرفة المصدر الأساسي لمشكلة النجاح التي تعاني منها، وبعدها تستطيع تطبيق هذه الأدوات بنفسك لتفكيك وإعادة برمجة قلبك الروحي وتحقيق النجاح الذي تريده. لكن قبل أن نبدأ باستخدام هذه الأدوات بشكل عملي، علينا أولاً أن نُغطّي بعد مفهوماً عملياً آخر، وهو كيفية وضع أهداف نجاح لا أهداف توتر.

الفصل الخامس

وضع أهداف نجاح لا أهداف توتر

أقوى من قوة الإرادة هو أن تفعل كل ما تفعله بحب، نابع من حالة داخلية مبرمجة على المحبة، الفرح، والسلام، مع التركيز على اللحظة الحالية. لكن بحسب ما قلنا في المقدمة، «أي شيء تفعله» يتحدد بهدف - دائماً. المشكلة هي أن غالبية الناس لا يعرفون ما هي أهدافهم، من أين أتت، هل هي في محلها أم في غير محلها، هل يسيرون باتجاهها، وطبعاً، كيف يمكن تغييرها. والأكثر غرابة، أن البعض الآخر لديهم أهداف واضحة جداً بخصوص أدق تفاصيل الحياة، مثل النظافة الشخصية، الملابس، والمنزل النظيف. طبعاً أنا لا أقلل من أهمية تلك الأمور، لكن معظمنا لا يرونها أهم شيء في الحياة.

عمِلت مع كثير من العسكريين (رجال في غالبيتهم، وبعض النساء) ومع نساء كثيرات لدهم نزعة نحو الكمال، ولاحظت لديهم انضباطاً شديداً بخصوص القضايا الخارجية في حياتهم مثل المنزل، السيارة، كي الملابس، تعشيب الحديقة، سلوك أطفالهم في الخارج، وصولاً إلى الأداء العالي في مهنتهم. مع ذلك كانوا في أحيان كثيرة يعانون من قضايا داخلية ليست بتلك القساوة، مثل العلاقات والمسائل المتعلقة بالماضي.

لكن حين نصل إلى تلك القضايا، وهي الأشياء التي نريدها أكثر من أي شيء آخر، تجد أن كثيرين منا يميلون إلى تشكيل واتباع أهداف لاواعية تحتجزهم في حلاقات شريرة من المشاكل الصحية، الضيق المالي، محدودية التفكير، والعلاقات المضطربة. هذه الحلقات الشريرة تقودنا بدورها إلى حالات داخلية من حزن، إحباط، قلق، يأس، وحدة، وشعور بالرفض - وفي النهاية الفشل في كل ما نهتم به.

أدعوك الآن، عند هذه النقطة، لأن تتوقف قليلاً عن القراءة وتتلو دعاءً أو تتأمل لعشر دقائق وتسأل نفسك: هل أضع عن معرفة وبصيرة أهدافاً حقيقية، صحية، وصحيحة (نابعة من الحقيقة والمحبة) للوصول إلى الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لي؟ قد تكون السيارة بأبهى حلة، لكن كيف هي حال الغضب؟ قد تكون ملابسي نظيفة ومكوية - لكن كيف هي واجباتي الأبوية؟ بما أنك أصبحت الآن تعرف أن الحالة الداخلية تقود الظروف الخارجية، فقد بت تقدّر مدى أهمية العمل على أهداف موجهة نحو الحالة الداخلية بدلاً من الجري وراء برمجة لاواعية، وفي أغلب الأحيان، غير مفيدة (ستتعلم كيف تُشخِّص وتعالج برمجتك الداخلية عندما نضع أقوى من قوة الإرادة في حيز التنفيذ، في القسم الثالث).

سواء أكانت بخصوص دورك الأبوي أو التعامل مع الغضب أو أي قضية أخرى، إذا أدركت أن أهدافك لم تعكس ما هو بحق الأمر الأكثر أهمية لك، سيساعدك هذا الفصل على وضع الأهداف التي ستفضي بك إلى النجاح الأفضل لك، على المستويين الداخلي والخارجي.

لكن حتى لو كانت لدينا أهداف واضحة جداً ومدروسة بخصوص القضايا الأكثر أهمية في حياتنا، تجد أن الكثيرين يركّزون على الظروف الخارجية ويسعون إليها مستخدمين قوة الإرادة، الأمر الذي يبدد فرصهم نهائياً في تحقيق ذلك الهدف يوماً ما. أو تجدهم غير سعداء ومتحققين على المدى الطويل، مع أنهم حققوا ذلك الهدف. إليك سؤال المليون دولار: كيف تختار أنواع الأهداف التي تؤدي بك إلى النجاح وليس إلى تدميرك؟

كان هذا السؤال بمليون دولار فعلاً بالنسبة لأحد زبائني. قبل عدة سنوات، جاءني سيد يريد معالجة بعض المسائل الصحية في حياته، وبعد شفائه منها عاود الاتصال بي ثانية ليسألني إن كان بمقدوري مساعدته في مشكلة أخرى. قال لي، «مرحباً، دكتور. كُنتُ قد وضعتُ

هدفاً في السنوات العشرة الأخيرة ولم أتمكن أبداً من تحقيقه. لا أعرف إن كنث أصلاً تقوم بأشياء كهذه، لكن ألا يوجد لديك مجال أبداً لمساعدتي به؟» طلبت منه توضيحاً أكثر، فتابع حديثه ليخبرني أنه كان من أكبر المقاولين في مدينة صغيرة جداً، وكان هدفه منذ عشر سنوات أن يجني مليون دولار في سنة واحدة. ليس مليون دولار لحساب الشركة - بل مليون دولار لجيبه الخاص. وأن أكثر ما استطاع تحقيقه في تلك السنوات العشر كان نصف هذا المبلغ تقريباً. لا يزال مبلغاً كبيراً من المال، لكن بدلاً من الشعور بالرضا والاستمتاع بذلك، كان على الدوام محبطاً من عدم تحقيقه ذلك الهدف.

كانت لهذا السيد شخصية صعبة المراس يمكن تصنيفها ضمن النوع (أ). كان يدفع ويدفع كل واحد وكل شيء. كان يعمل ثمانين ساعة في الأسبوع ويطالب موظفيه بالعمل للوقت نفسه أيضاً، وفي كثير من الأحيان لا يدفع لهم مقابل ساعات العمل الإضافية. كان معروفاً بلسانه السليط واللاذع، ولهذا لم يكن صاحب السمعة الأفضل في مجال المقاولة. كل علاقاته كانت على الحافة، وساءت حالته الصحية لسنوات، وهذا ما دفعه للقدوم إلي.

سؤالي التالي له كان، «أخبرني عما تراه في هذا الهدف من كسب مليون دولار في سنة. صفه لي. ماذا ستفعل بالمال؟ وماذا سيغير ذلك في حياتك؟» لم يجد أية صعوبة في الأمر. لقد كان يشاهد ذلك «الفيلم» على شاشة قلبه يومياً طوال العقد الماضي. أخبَرَني أنه كان ينوي شراء القصر الذي في أعلى التلة والذي يمكن رؤيته من كل أنحاء المدينة. نعم، أراد شراء سيارة رياضية حمراء اللون، أيضاً. ثم تأتي رحلة الغولف المترفة، وجميع المقتنيات الصبيانية المعروفة الأخرى.

حين سألته لماذا يريد القصر في أعلى التلة والسيارة الرياضية الحمراء، أجابني لأنه يريد لكل من في المدينة أن يعرف كم هو ناجح

ويثير غيرته. عرفت أن المشكلة لم تكن في الهدف بحد ذاته، إنما لماذا وضع هذا الهدف. أخبرته أن باستطاعتي مساعدته، لكن كي أفعل ذلك نحتاج لإجراء بعض الجراحة على أهدافه. فوافق بعد تردد. لم يكن يضيره كسب مليون دولار في سنة، لكننا قمنا بتحويل هذا الجزء من «هدف» إلى «رغبة» (سنتحدث عن الفرق بينهما بعد قليل). إذا كسب المليون دولار، يمكنه شراء منزل جديد، لكن ليس القصر في أعلى التلة. يمكنه الحصول على سيارة جديدة، لكن ليست السيارة الرياضية الحمراء. ليس لأن هناك مشكلة في أي منهما بحد ذاته - كانت المشكلة هي لماذا يريدهما. لو كانت المسألة تخص أحداً آخر، لربما كانا مناسبين تماماً. حوّلنا رحلة الغولف إلى رحلة عائلية. استبعدنا بعض المقتنيات. أضفنا توزيع جزء من المال على الناس الأقل حظاً. أضفنا تكريس جزء من وقته وخبرته للعمل بشكل شخصي على مشروع خدمات بناء يمكن أن يعود نفعه على أولئك الأقل حظاً. اختصرنا ساعات عمله لخمسين ساعة في الأسبوع كحد أقصى. ولم نكتفِ باختصار ساعات عمل موظفيه، بل قمنا بمنحهم جميعاً علاوات ومزايا إضافية. خصصنا وقتاً للرياضة، التأمل، المشي الطويل، نمط حياة صحي أكثر، ووقتاً أطول مع العائلة يفوق ما كان يظن أن باستطاعته تحمّله... وضحت الفكرة.

خضع هدفه لإصلاحات شاملة، وفي نهاية الأمر أصبحت رغبة نجاحه (وليس هدف نجاحه، كما سنعرّفه بعد قليل) هي أن يكسب مليون دولار في العام القادم، بشرط أن يستخدم المال في أمور صالحة، صحية، ومتزنة - بمعنى آخر، «بمحبة». أما هدف نجاحه فأصبح التركيز على عيش اللحظة الحالية بمحبة، والقيام بكل ما يلزم لتحقيق رغبته، مع الانصراف المستمر عن نتيجة المليون دولار نحو المحبة. للقيام بذلك كان عليه أولاً تفكيك وإعادة برمجة قضاياه الداخلية، وبعدها يصبح قادراً على تحقيق هدفه والمضي باتجاه رغبته.

حين تركته، كان قد بدأ لتوه بالتفكيك وإعادة البرمجة، وكان يرفس ويصرخ مثل ولد صغير. قال لي حرفياً، «لن ينجح ذلك أبداً. لولا أن مشاكلي الصحية قد شفيت على يدك لقلت عنك أنك مجنون».

تلقيت اتصالاً هاتفياً من المقاول بعد عام ونصف تقريباً. في الحقيقة، لم أميّز صوته، الذي كان مميزاً جداً في السابق، إلى أن عرّف عن نفسه. كلماته الأولى كانت «مرحباً دكتور، هل تذكرني؟ المقاول المتوتر الذي اعتبرك مجنوناً». كنت أتساءل كثيراً عما يمكن أن يكون قد حل به، وصليت لأجله عدة مرات. كان احتمال أن يلقي بالبرنامج كله ويعود إلى نمط حياته السابق أمراً وارداً جداً، لكن اسمع ما قال: «حسنٌ يا دكتور - لقد فعلت تماماً ما اتفقنا عليه، لكني لم أكسب مليون دولار في العام التالي. لقد كسبت مليون دولار ونصف. وأنا على الطريق لأحقق أكثر من ذلك هذا العام. حتى اليوم، لا أعرف بالضبط كيف حدث ذلك - لقد كان كالسحر. لقد كانت أسهل سنة عمل مرّت علي في حياتي».

تابع حديثه ليخبرني أن كل ما في حياته تقريباً قد تغيير. لقد أصبح بصحة جيدة وسعيداً، علاقاته أصبحت رائعة، سُمعته في كل أرجاء المدينة انقلبت بالكامل، أصبحت لديه الآن لائحة انتظار من الناس الذين يريدون منه تنفيذ مشاريع لهم لأنه أصبح الأفضل في المدينة، قام بتخفيض أسعاره، وتخلى عن أساليبه الملتوية. أصبح موظفوه يحبوه ولا يريدون العمل في أي مكان آخر، وأصبحت أجواء المكتب كله مفعمة بالمرح، السلام، والمودة بشكل لم يختبره أحد قبل العمل لديه.

حين قام المقاول بالتفكيك وإعادة البرمجة وتعلّم كيف يستبدل أهداف التوتر بأهداف نجاح، أصبح الوصول إلى الظروف الخارجية التي يرغب بها أمراً سهلاً. يمكنني أن أكتب عدة أجزاء عن قصص كهذه. والنتائج في مثل هذه الحالات تصبح متوقعة بشكل لا يُصدّق، فالناس الذي يضعون أهداف نجاح ويعيشوها على أرض الواقع، مستمدين

إلهامهم من الحالة الداخلية التي تُمثّل أكثر ما يريدوه «حقيقيةً»، وليس من الظروف الخارجية التي «يعتقدون» أنها أكثر ما يريدونه إلحاحاً، ينجحون دائماً. ومن لا يفعل ذلك، يفشل. دائماً.

الفرق بين الأهداف والرغبات

دعنا نناقش بعض التفاصيل العملية التي جعلت المقاول ينتقل من الفشل إلى النجاح بهذه السرعة - والأهم، كيف يمكنك أن تفعل أنت ذلك، أيضاً. كما تتوقّع تماماً، المسألة برمتها متوقفة على نوعية الأهداف التي تضعها لنفسك. لقد حان الوقت كي نزيح الستار ونشرح بدقة ما يُحدّد إن كانت لديك أهداف نجاح أم أهداف توتر.

تعريف الرغبة

سنبدأ أولاً بتعريف بعض المصطلحات، وأولها الرغبة (أو «الأمنية»). الرغبة التي تقود إلى النجاح تحقق المعايير التالية:

1. يجب أن تكون مرتكزة على الحقيقة.
2. يجب أن تكون مفعمة بالمحبة.
3. يجب أن تكون منسجمة مع هدف ذروة نجاحك (من الفصل الأول).
4. زمنها الطبيعي هو المستقبل.

تحدثنا سابقاً عن أول مكونين، الحقيقة والمحبة، بأنهما القانون الروحي للطبيعة: لكي ينجح أي شيء على المدى الطويل، لا بد أن يحدث بتوافق مع الحقيقة والمحبة. وسأشرح الآن بدقة أكثر ما المقصود بالحقيقة والمحبة.

1. الحقيقة تشير إلى المعطيات الموضوعية (objective) للموقف: الموارد اللازمة، الاحتياجات، الإمكانات، سوق التصريف، المسائل المالية، الزمن - وبشكل عام، أي عامل موضوعي على

علاقة بتحقيق الرغبة على المستويين الظرفي والخارجي. هذا هو الجزء المتعلق بالـ «ماذا» من الرغبة. لنقل، على سبيل المثال، إن سيداً في الثانية والسبعين من عمره أخبرني أنه يرغب في أن يصبح لاعب خط وسط أساسي في الدوري المحلي لكرة القدم. عندها كنت سأسأله إن كانت هذه الرغبة مرتكزة على الحقيقة - بمعنى آخر، هل هي منسجمة مع المعطيات الموضوعية للموقف؟

2. تنفيذ الأمر بطريقة مفعمة بالمحبة يُشير إلى المعطيات الذاتية (subjective) للموقف. إنها الجزء المتعلق بالـ «لماذا» من الرغبة. لماذا ترغب بذلك في المقام الأول؟ لأجل من تفعل ذلك؟ ما الإلهام والدافع الكامن خلفه؟ إذا كانت الأنانية طاغية عليها وهناك احتمال كبير في أن يخسر أو يتأذى أحد منها بطريقة ما، هذا يعني أن رغبتك لا تلبي معيار «المحبة». رغبة اللعب كخط وسط في الدوري المحلي لكرة القدم بعمر الثانية والسبعين قد تكون مفعمة بالمحبة، لكن من شبه المؤكد أنها ليست مرتكزة على الحقيقة. أما بالنسبة للمقاول، فإن رغبته الأصلية في كسب مليون دولار ترتكز على الحقيقة (أي إنها قابلة للتحقيق من الناحية الموضوعية، بالنظر لظروفه الحالية)، لكنها ليست مفعمة بالمحبة، كما تبيَّن من الطريقة التي يريد إنفاق المال بها. هذا يعني أن لا هذه الرغبة ولا تلك ينطبق عليها تعريفنا لرغبة النجاح، وكلاهما بحاجة للتعديل بطريقة ما. المقاول مثلاً عدَّل رغبته عبر اتخاذه قراراً بتكريس وقته وماله للاهتمام بالآخرين وإعانة من هم أقل حظاً، وهكذا لبَّى معيار المحبة.

هناك مسألة أخرى تتعلق بالرغبات، ألا وهي ضرورة أن تكون منسجمة مع هدف ذروة النجاح. هل تتذكر الحالة الداخلية التي اخترتها كجواب على السؤال الثالث، سابقاً في الفصل الأول؟ (ماذا ستشعر إذا حصلت

على أقصى ما تريده وعلى الظروف التي ستنتج عنه؟). ذاك الشعور، أو الحالة الداخلية، هي هدف ذروة نجاحك. قد يكون السلام، الفرح، الحب، الأمان، أو أية حالة داخلية إيجابية أخرى. وهي السبب لماذا تفعل كل ما تفعله أو أي شيء تفعله - من الواضح إذاً أن المفعول سيكون عكسياً إذا ما وضعت رغبةً تتنافى مع ذلك الهدف، الشعور، أو الحالة الداخلية التي تُمثل ذروة نجاحك.

أحبُ الذهاب إلى الشاطئ. إنه مكان أجد فيه الكثير من الروحانية والشفاء. دعنا نقول إن الذهاب إلى الشاطئ هو رغبتي، وإن السلام الذي أشعر به هناك هو هدف ذروة نجاحي. الآن، كي أذهب فعلاً إلى الشاطئ، عليّ أن أكون مُحدداً أكثر: إلى أي شاطئ سأذهب؟ كيف أنوي الوصول إلى هناك؟ ما الأغراض التي أحتاج لتوضيبها معي كي أستمتع هناك؟ وفي نفس الوقت، عليّ الانتباه كي لا تتعارض التفاصيل المتعلقة بالرحلة مع هدف ذروة نجاحي، أي السلام النابع من المحبة. إذا لم أمنح نفسي الوقت الكافي لتوضيب الأغراض اللازمة للرحلة، ووجدت نفسي صباح يوم الانطلاق أدور حول نفسي كالمجنون، هذا يعني في المقام الأول أن الطريقة التي سأذهب فيها إلى الرحلة ستُبطِل، ولو جزئياً، الغاية المنشودة منها. الأمر ذاته سيحدث إذا ما اكتشفتُ أن ابنة أختي ستتزوج في نفس الموعد الذي كنت قد حددته لرحلتي، وأن غيابي عن حفل الزفاف سيسبب إحراجاً كبيراً لي وللعائلة. طبعاً هذا لا يعني أن عليّ إلغاء فكرة الرحلة من أساسها، إنما ضرورة إعادة تقييم المسألة وإجراء بعض التعديلات العملية على الخطة، كي تظل في حالة من السلام والمحبة، ومتماشية مع هدف ذروة نجاحي الآن وفي المستقبل.

لنأخذ مثالاً عملياً أكثر. لنفترض أن هدف ذروة النجاح لوالد في متوسط العمر هو السلام أيضاً، وأن رغبة نجاحه هي العودة للدراسة والحصول على درجة في الهندسة. تقدَّم الرجل إلى برنامج متقدم في

الهندسة يبعد مسافة سفر عن منزله، وتم قبوله فيه. فغمرته فرحة عارمة. لكن مع بدئه بالدراسة، أدرك الرجل أن مطاردة هذه الرغبة تُبعده في الأساس عن هدف ذروة نجاحه في الحصول على السلام، فقد أصبح يعاني من التوتر والضغط من العائلة لانشغاله عنهم، وهذا التوتر هو بمثابة إشارة تعني ضرورة إعادة النظر. ربما عليه العمل على نفسه من الداخل لمعالجة مصدر هذا التوتر. ربما عليه التفكير في برنامج دراسي آخر. أو ربما عليه التخلي عن الدراسة بالكامل. مقصد الكلام أنه يجب ألا نضحي بهدف ذروة نجاحنا (حالة المحبة الداخلية) من أجل رغبة نجاح (الظرف الخارجي الناتج). أخيراً، يرغب المرء عادة بشيء لم يحدث بعد. لهذا يمكننا استخدام مرادف آخر للرغبة هو الأمنية. إنها شيء نرغب به من الداخل، نؤمن به، نأمل حدوثه، ونعمل في اتجاهه، لكننا لسنا متأكدين إن كان سيحدث. الرغبة تحدد الاتجاه الذي سنسير فيه. هناك مسألة أخرى حساسة في وضع الرغبات وهي ضرورة أن نتخلى بالمطلق عن أية توقعات بحصولها، منذ البداية، ومع أية خطوة على طول الطريق. يجب أن نُسلِّم أمر النتيجة النهائية للمحبة، لما فيه خير الآخرين - لكننا يجب أن نُفكِّر بها حتى نُسلِّم أمرها بالكامل.

تعريف الهدف

لكي يؤدي الهدف إلى النجاح، يجب أن تتوفر فيه العناصر الثلاثة التالية جميعها:

1. يجب أن يكون مرتكزاً على الحقيقة.
2. يجب أن يكون مفعماً بالمحبة.
3. يجب أن يكون خاضعاً لتحكمك الكامل مائة بالمائة، ولذلك يجب أن يحدث في اللحظة الحالية.

إذا لبّى هذه المعايير الثلاثة، يصبح لديك هدف نجاح. هذا يعني أنه سيُعطي نتيجة على المدى الطويل ويقودك إلى النجاح إذا ما التزمت

بالمسار، وقمت أولاً بالتفكيك وإعادة البرمجة لتصبح قادراً على القيام به.

الفارق الرئيسي بين الهدف والرغبة يكمن في البند الثالث، أي ضرورة أن يكون خاضعاً لتحكمك 100بالمائة - ليس 99 بالمائة، ليس بشكل شبه كامل، بل لتحكمك الكامل. بمعنى آخر أنك تستطيع القيام به الآن، أو بعد نصف ساعة على الأكثر. إذا كانت الحقيقة هي الجزء المتعلق بالـ «ماذا»، والمحبة هي الجزء المتعلق بالـ «لماذا»، فإن التحكم والإدارة هو الجزء المتعلق بالـ «كيف» من الهدف. ولا مكان للاستثناءات. من الواضح أن هذا العنصر يحد كثيراً من الأشياء التي يمكن اعتبارها أهداف نجاح، لكنه يصنع كل الفرق.

هذا هو أيضاً الجزء الذي يعاني الجميع معه. بشكل عام، لا أجد مشكلة لدى الناس مع الحقيقة والمحبة، لكن حين أخبرهم بضرورة أن يكون الهدف خاضعاً لتحكمهم الكامل، يرتسم على وجههم تعبير مضحك يوحي عادة بخيبة الأمل والإحباط. في حالة المقاول، لم يكن هدفه في كسب مليون دولار من عمله خاضعاً لتحكمه الكامل مائة بالمائة– لهذا السبب لم يكن ممكناً التعامل معه كهدف. والأمر ذاته بالنسبة لهدف ابن الثانية والسبعين في أن يصبح لاعباً في الدوري المحلي لكرة القدم. الأهم من ذلك أننا حين نقول «خاضعاً لتحكمك 100 بالمائة» فنحن نتحدث عن التحكم السليم، وليس التحكم غير السليم. كنا قد تحدثنا باختصار عن التحكم غير السليم في الفصل السابق. إنه السعي للتحكم بشيء لا نتمتع بتحكم كامل 100 بالمائة عليه، والسعي لتحقيق نتيجة لا تنسجم مع الحقيقة والمحبة.

كلما لمست لدى أحد موقفاً من الفكرة التي تقول إن استخدام قوة الإرادة لمطاردة التوقعات الخارجية يعطي مفعولاً عكسياً - لكون العكس هو ما كان يروَّج له لوقت طويل ويوحي بأنه الشيء الطبيعي - كنت

أقول له بأن التعريف الآخر لمطاردة التوقعات الخارجية (أي التعامل مع موضوع ما كهدف وهو لا يخضع لتحكمك 100 بالمائة) بالاعتماد على قوة الإرادة وحدها هو التحكم غير السليم والقلق. على سبيل المثال، مر معي عبر السنوات زبائن كانوا يقولون إن توقعاتهم الخارجية إيجابية 100 بالمائة - لا أثر فيها لأية أفكار، مشاعر، أو قناعات سلبية. فكنت أسألهم ماذا سيكون شعورهم، تفكيرهم، أو قناعاتهم إذا لم تسر تلك التوقعات في الاتجاه الذي يأملون، أو الذي هم متأكدون جداً من أنها ستسير وفقه. كان الارتباك يظهر عادة على وجوههم، لكنهم بعد ذلك يقولون إنه سيكون أمراً رهيباً. رد الفعل هذا هو على الأرجح لأنهم كانوا يراهنون على تلك النتيجة النهائية ولديهم قناعة بأنهم لن يكونوا بخير في ظل أية نتيجة أخرى، وعلى الأغلب لأنهم كانوا يعتقدون أنهم إذا آمنوا بها، فإنها سوف تحدث. لهذا، فإنهم حتى لو كانوا فعلاً إيجابيين 100 بالمائة في أفكارهم، مشاعرهم، وقناعاتهم الواعية، فإن لاوعيهم وعقلهم الباطن ليسا كذلك.

الوظيفة رقم واحد للاوعي، أتذكر، هي حمايتنا من الأذى - وليست إعطاء ما هو إيجابي. هذا يعني أنهم كانوا في حالة صراع داخلي، فهم إيجابيون على مستوى الوعي، لكنهم سلبيون، ولو لحد ما على الأقل، على مستوى اللاوعي. وهذا اللاانسجام الداخلي يسبب التوتر. وكما قلنا سابقاً، حين «يقع خلاف» بين الوعي واللاوعي حول مسألة ما فإن اللاوعي يفوز دائماً. العامل الآخر هو التحكم غير السليم. إن محاولة فرض نتيجة خارجية خاضعة للظروف وليس لتحكمك الكامل هو أحد أكثر الأشياء إثارة للتوتر التي يمكن أن تفعلها يوماً، والغالبية ينهارون قبل الوصول إلى النتيجة المرجوة. وحتى لو تمكنوا من الوصول إلى تلك النتيجة النهائية بالقوة، ستجدهم في العادة غير سعداء، وغير متحققين على المدى الطويل.

صحيح أن النتائج العظيمة تأتي من القناعات - لكن ليس من أية قناعات وكفى. جميع النتائج العظيمة تأتي من الاقتناع بالحقيقة. التحكم السليم يقوم دائماً على الحقيقة والمحبة. التحكم السليم يعني، ببساطة، أن تفعل ما هو صواب، أن تفعل ما هو مُحب، وأن تفعل ما هو الأفضل. التحكم غير السليم، بالمقابل، يقتل النتيجة التي تسعى لتحقيقها، لكونه مبنياً دائماً على الخوف - والخوف كله يأتي من الاقتناع بوهم. القلق (التوتر) والتحكم غير السليم (المعاكس للقناعات التي تحقق النتائج) هما ببساطة وصفان آخران للتوقعات وقوة الإرادة، فالقلق يساوي التوقعات والتحكم غير السليم يساوي قوة الإرادة بمفردها. إن التوقعات وقوة الإرادة يضعاننا في حالة من عدم الانسجام مع أنفسنا وفي توتر مزمن - سواء أدركنا بشكل واعٍ أنهما يفعلان ذلك أم لا.

أسهل طريقة تعرف من خلالها إن كنت قد وضعت هدف توتر أم هدف نجاح هي النظر إلى الحالة التي أنت عليها، فإن كنت تعيش في حالة من القلق، الغضب، أو أي إحساس آخر من عائلة الغضب (الهياج، الإحباط، الخ)، هذا يعني على الأرجح أنك وضعت هدف توتر وأن لديك المزيد من العمل الواجب القيام به لتفكيك وإعادة برمجة نفسك على العيش بمحبة. التوتر هو العارض العضوي المباشر للخوف، والقلق هو العارض اللاعضوي المباشر له. القلق هو بادرة الغضب، وأي إحساس آخر من عائلته. بعض الناس يعرفون تماماً أنهم يعانون من الغضب (ويرفضون الاعتراف بأنهم يعانون من القلق)، بينما يعرف آخرون أنهم يعانون من القلق (ويرفضون الاعتراف بأنهم يعانون من الغضب). الفكرة هي أن معاناتك من أي واحد منهما هي إشارة على وجود هدف توتر.

القلق (أو الغضب، وهو ببساطة درجة متقدمة من القلق) يؤدي مباشرة إلى الفشل، كما يلي:

1. أي شكل من القلق أو الغضب هو مؤشر على وجود هدف توتر تحيط به العوائق حالياً.

2. هدف التوتر يؤشر إلى أنك على وشك أن تعاني من القلق، الخوف، الحزن، عدم المسامحة، مشكلة في القيمة الذاتية، الذنب، الخجل، وبقية الأفكار والقناعات النابعة من الخوف (هذا إن لم تكن تعاني منها أصلاً).

3. الأفكار والمشاعر والقناعات السلبية نحو ظروفك هي مؤشر على وجود مشكلة تتعلق بالمقارنة.

4. مشكلة المقارنة هي مؤشر على مشكلة تتعلق بالتوقعات.

5. مشكلة التوقعات هي مؤشر على اللجوء لقوة الإرادة للوصول إلى ما تريده.

6. محاولة التحكم بالظروف باستخدام قوة الإرادة هي مؤشر على حالة من التوتر، تفضي في النهاية إلى الفشل (أي أنك لن تكون بصحة جيدة وسعيداً، ولن تكون في الظروف الخارجية المثالية لك).

7. الفشل يؤكد وجود هدف توتر.

بالمقابل، إذا كنت تعيش في حالة من الفرح والسلام، بغض النظر عن ظروفك، هذا يعني على الأرجح أنك وضعت هدف نجاح (عن وعي أو غير وعي)، وقمت بنجاح بالتفكيك وإعادة البرمجة على العيش بمحبة. طبعاً، حتى مع أهداف النجاح، سوف تعاني من خيبة أمل حين لا تسير الأمور في الاتجاه الذي تُفضّله. الفرق هو أنك تستعيد توازنك بسرعة ولا تسقط أبداً في اليأس. وفي خضم ذلك كله، تكون في حالة عميقة ومستقرة من الفرح، السلام، الرضا، الامتنان، والتحقق، مهما كانت الظروف والنكسات التي قد تواجهها.

ربما لا تزال تتساءل حتى هذه اللحظة، لماذا كل هذه الجلبة حول قليل من التوتر؟ التوتر يشحذ ذهني، يجعلني أعير الانتباه، ويدفعني إلى النهوض لإنجاز المطلوب. إذا لم تكن الأدلة المُقدَّمة حتى الآن، التي تؤكد دور التوتر في إيصالك إلى الفشل، كفيلة بإقناعك بعد، فكِّر في هذا. بعد العدد الكبير من الدراسات العلمية التي أثبتت التأثيرات السلبية للتوتر، يأتي مباشرة عدد الدراسات التي أثبتت التأثيرات السلبية للشعور بالرضا العاجل. قبل الدراسات التي أجراها الدكتور جيلبرت والدكتور ليبتون بخمسين سنة، أظهرت عدة اختبارات بطريقة التعمية المزدوجة أن السعي للشعور بالرضا العاجل (مقابل الرضا الآجل) يولِّد نتائج سلبية في جميع مجالات الحياة، بما فيها السعادة، الصحة، وحتى ما تكسبه من مال. لأن الشعور بالرضا العاجل يرتكز بحد ذاته على استجابة الألم/المتعة، مما يعني أنك حين تبحث عن هذا الشعور فأنت تختار الاستجابة للألم بخوف لا بمحبة.

أهداف التوتر تقوم دائماً على الرضا العاجل، تماماً مثلما أن أهداف النجاح تتطلب منا دائماً تأجيل الشعور بالرضا. في الحقيقة، إن الرضا الآجل هو جوهر قضية الانصراف عن النتيجة النهائية نحو المحبة، واختيار العيش بمحبة في الوقت الحاضر - وهو تماماً ما كنت أقول عنه إنه مفتاح الوصول إلى النجاح. أي شيء يتعارض مع ذلك، نتيجته الحتمية هي الفشل. الأبحاث التي أُجريَت على الرضا العاجل والآجل تُثبت هذا الشيء بالذات. فكل شيء في حياتك يمكن أن يفضي إلى النجاح إذا ما استطعت تأجيل الشعور بالرضا على نحو مناسب، وكل شيء سيفضي إلى الفشل إذا ما اخترت الرضا العاجل (إلا إذا كان هو الشيء الصحيح والأفضل للجميع في تلك اللحظة). لكن يجب الانتباه إلى ضرورة أن يحدث الرضا الآجل بسهولة وعفوية، وليس قسراً باستخدام قوة الإرادة، فحين يتم إرغام النفس عليه سيؤدي إلى مزيد

من التوتر. وكما يمكنك أن تحزر، كي تضمن عدم حدوثه قسراً، يجب إجراء عمليات التفكيك وإعادة البرمجة، كما تعلّمت في الفصل الرابع.

تحويل أهداف التوتر إلى أهداف نجاح

يمكنك، على العموم، التخلص من كل التوتر المصاحب لأهداف التوتر بمجرد تحويلها إلى رغبات صحية. الفرق بين الاثنين كالفرق بين النجاح طويل الأمد والفشل المحتوم.

لنفترض أن هناك عاصفة ثلجية قوية ويتوجب عليك الذهاب سيراً إلى متجر البقالة، على بعد كيلومترين ونصف تقريباً، لإحضار الحليب. في المسافة التي تفصلك عن المتجر كان الثلج يتساقط مسبقاً، وتوجد منطقة مُشجّرة فيها حُفَر وجذور أشجار ومخاطر كثيرة مخفية على الأرجح ألا تراها حتى تصبح فوقها مباشرة. لكنك تعرف أن متجر البقالة يقع بجوار برج راديو مرتفع يمكنك رؤيته من فوق الأشجار، حتى وأنت في منزلك. السؤال هو: هل تسير نحو المتجر وأنت تنظر إلى برج الراديو طوال الطريق؟ لا! قد تنظر إليه من حين لآخر، لكنك إذا كنت تريد فعلاً الوصول إلى المتجر، عليك أن تُركّز بشكل أساسي على خطوتك التالية، وإلا قد يلتوي كاحلك أو تسقط في حفرة ولا تصل أبداً إلى المتجر. إذا نظرت باستمرار إلى النتيجة النهائية، فلن تصل إليها أبداً.

صدقني، حين تمضي باتجاه هدف نجاحك، ستعترضك حُفَر وجذور أشجار كثيرة على طول الطريق. وبالنسبة للأشياء الأكثر أهمية في الحياة، قلما تكون الطريق مستقيمة وواضحة، هذا إن لم تكن مخفية. مع ذلك تجد أن الخبراء ينصحون بالتركيز على برج الراديو - تصوّره، اشعر به، تذوّقه، لا تُشح بنظرك عنه أبداً - وإلا فقد لا تصل إليه أبداً. وما هي نتيجة نصيحتهم؟ مشهد لجثث مبعثرة لأشخاص إما تعثّروا بجذور

الأشجار أو وقعوا في الحفر ولم يصلوا حيث كانوا يريدون، لأنهم لم يكونوا يعيرون انتباهاً للخطوة التالية.

برج الراديو هو رغبتك، وليس هدفك. أما هدفك فهو اجتياز الخطوة التالية بنجاح، لكونك تعرف أنك إذا اجتزت دائماً الخطوة التالية بنجاح، خطوة تلو أخرى، تصبح فرصتك في بلوغ رغبتك قوية جداً. الآن، ما عليك فعله هو إبقاء برج الراديو في ذهنك، والنظر إليه من حين لآخر، فهو يُحدّد اتجاهك. لكن دعنا نفترض أنك وأنت في منتصف المسافة تملكك الشعور بالبرد، التعب، الجوع، وتريد العودة إلى المنزل. وفي تلك اللحظة، تمر بأحد جيرانك. يسألك إلى أين أنت ذاهب، وتخبره أنك ذاهب إلى متجر البقالة لإحضار بعض الحليب. فيقول لك، «آه، لستَ مضطراً لقطع كل تلك المسافة إلى متجر البقالة. يوجد متجر عام على بُعد بضعة أمتار من هنا ولا يزال لديه حليب». لم تكن تعرف بأمر هذا المتجر العام. فماذا كنت ستفعل؟ سوف تُغير رأيك، تقول شكراً جزيلاً، تشتري الحليب من المتجر العام، وتعود إلى منزلك بنصف الوقت! هذا هو المقصود بالانصراف عن النتيجة النهائية، حتى ونحن مركزون على اجتياز الخطوة التالية بنجاح نحو الرغبة التي وضعناها، نظل منفتحين على احتمال تغيير رغبتنا إذا ما وجدنا اتجاهاً آخر يمكن أن يكون أفضل لنا. علينا فقط أن نعترف بأننا لا نعرف الكثير عن المستقبل لنجزم بأننا سنستمر على رغبتنا بتلك النتيجة تحديداً. أضف إلى ذلك أن ما يمكن أن تتخيله كأسوأ نتيجة نهائية يمكن أن تحدث معك يوماً قد يتضح فيما بعد أنه أفضل ما حصل معك على المدى الطويل.

لا يمكنني التفكير بأي مثال أفضل من حادثة طردي من المنزل بعد ثلاث سنوات على زواجي من هوب. لقد اعتقدتُ أنها نهاية حياتي! لكن كما تعرف، اتضح فيما بعد أن تلك الحادثة كانت نقطة الانعطاف الأكثر إيجابية في حياتي. لقد أوصلتني إلى ومضة تحول أعادت برمجتي في

لحظة، وساعدتني في اكتشاف عمل عمري، وهي على الأرجح الرافعة لأي نجاح أعيشه اليوم. في الواقع، إن النجاح الذي أعيشه اليوم يفوق بكثير كل ما كنت قد رسمته لحياتي قبل خمس وعشرين عاماً، ولو أني ركّزت حينها على نتيجة نهائية لمهنتي (وهو ما كان الكثيرون يضغطون على للقيام به)، لما وصلت أبداً لما أنا عليه اليوم، لأن ما أفعله الآن لم يكن موجوداً أصلاً حينها.

لستُ الوحيد الذي عاش تجربة كهذه. حين أتحدث إلى مجموعة ضخمة، أسألهم عادة «كم واحداً منكم مر بتجربة بدَت بغاية السوء وقتها، وأدرك بعد شهور أو سنوات أنها كانت مفيدة حقاً، أو حتى من أفضل الأشياء التي مرت عليه يوماً؟» كان الجميع تقريباً يرفعون أيديهم.

ما أراه في معظم الأحيان هو أناس يخطئون كثيراً بحق أنفسهم في الحياة. إنهم يسعون وراء مال (ملايين الدولارات تلك)، أو ترقية، بدون ما يرافقها من حب، فرح، سلام، علاقات ناجحة، وسعادة داخلية. تحدثنا عن ذلك سابقاً في الفصل الأول، حين تضع نتيجة نهائية كهدف، تجد نفسك أكثر بؤساً مما كنت عليه من قبل، حتى لو تمكّنت من تحقيقه، لأنك ستدرك حينها أنه لا يمكن له أبداً أن يُغنيك من الداخل. في النهاية، لا يمكننا المراهنة على تفكيرنا الواعي العقلاني لنعرف ما هي النتائج النهائية الأفضل لنا - وتجاربنا السابقة تُثبت ذلك. إن أفضل ما يمكن أن نفعله هو أن ننجح في عيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة والحقيقة، في كل ما نفعله.

إذا وصلتَ يوماً إلى مرحلة أصبحتَ فيها قادراً على النجاح في عيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة والحقيقة لغالبية الوقت، أضمن لك أنك ستشعر بنجاحك وتكون واثقاً منه إلى حدّ بعيد، وعلى الأرجح أنك لن ترغب بتبادل المواقع مع أي شخص آخر. ربما أصبحت عبارة

مبتذلة، لكن هذا البرنامج هو كي تحصل على كل شيء. الحب، الفرح، السلام، والسعادة على المستوى الداخلي، وعلى النجاح الخارجي في الصحة، المال، المهنة، والعلاقات. واتّباع هذا البرنامج هو الطريقة الوحيدة التي وجدتُ أنها يمكن أن تفعل ذلك، مع التنبيه أيضاً إلى ضرورة الانتباه إلى الإيمان، قبل كل شيء (بالنسبة لي).

حين تقع في حب أحد ما، يتم تلقائياً تحويل أهداف التوتر لديك إلى رغبات. لنفترض أنك اتفقت مع أحب شخص على قلبك على القيام بشيء محدد اليوم. لكن حين أخبرَكَ بما كان يُفضِّل أن يفعله، ورأيت البريق في عينيه، قمت بشكل عفوي بالتضحية بما كنت تفضله من أجل ما يريده هو - حتى ولو بقيت تريد ما كنت تريده. إذا كنت تشعر نحو هذا الشخص بحب الأغابي (وليس حب الإيروس، الذين تحدثنا عنهما في المقدمة)، لن تكون تضحيتك ممزوجة بالمرارة أو بدافع الواجب. فالحب يُغيّر نظرتك نحو ما يتوجب عليك القيام به ليصبح هو ما تريد القيام به. ما تريده هو رغبة - لا هدف، ولا حاجة. أي إن عدم حدوثه لا يؤثر على شعورك بالهوية، الطمأنينة، أو المكانة.

يمكن لهذا التحوُّل أن يكون صعباً جداً، لأننا معتادون كثيراً على أن النتيجة النهائية هي كل شيء. ولهذا السبب كنا قد وضعناها كهدف في الأساس، صحيح؟ ما يهم هو النتائج. قال فينس لومباردي: «الفوز ليس الشيء الأساس، إنه الشيء الوحيد». لقد سمعتُ هذا الاقتباس لعقود، وأعتقد أنك كذلك، كلما أراد أحدٌ أن يؤكد على أن النتائج هي الشيء الوحيد المهم. لكن شاهدت مؤخراً برنامجاً وثائقياً عن فينس لومباردي جعلني أقفز لأعلى وأسفل وأصيح «واو.. واه» حين سمعتهم يذكرون هذا الاقتباس. يبدو أن فينس لومباردي قال إن هذا الاقتباس والطريقة التي تم تفسيره بها سببا له حزناً جماً، لأنه لم يكن أبداً يقصده بتلك الطريقة. تعريفه للفوز - وهو ما كان يقوله للاعبيه طوال الوقت - هو أن

يغادروا الملعب وقد بذلوا أفضل ما لديهم. لم يكن للأمر علاقة بالنتيجة النهائية. إذاً، حتى فينس لومباردي عرَّف الفوز بناءً على السيرورة، لا على النتيجة النهائية. في الواقع، إن السيرورة تصبح هي النتيجة النهائية.

هدف ذروة النجاح وأهداف النجاح المحددة

كنا قد عرَّفنا هدف النجاح كما يلي: يجب أن يرتكز على الحقيقة، يكون مفعماً بالمحبة، وأن يكون خاضعاً لتحكمك 100 بالمائة، ولهذا فإنه يحدث دائماً تقريباً في اللحظة الحالية. هدف النجاح هو الخطوة التالية باتجاه الرغبة. إنه يُحدِّد الماذا والكيف واللماذا في كل ما تفعله، في حين أن الرغبة هي برج الراديو - تحدد الاتجاه الذي تسير وفقه. في الفصل الأول، عرَّفنا هدف ذروة النجاح، أو الحالة الداخلية التي تريدها أكثر من أي شيء. لكن كي تنجز المهام اليومية في الحياة، تحتاج لأكثر من هدف ذروة النجاح. أنت تحتاج لأهداف نجاح محددة تُحدِّد لك بدقة أكثر ما تفعله، كيف ستفعله، ولماذا تفعله، في كل لحظة، وهي ما يمكننا أن نفعله دون اللجوء لقوة الإرادة.

أصعب جزء في وضع أهداف النجاح المحددة هو العثور على شيء يخضع لتحكمنا السليم 100 بالمائة، فعند هذه النقطة يتعثر الكثير من أصحاب النوايا الحسنة. كيف يمكن إذاً أن تتمرن على التحكم السليم كجزء من تطبيقك لمخطط النجاح؟ أسهل طريقة وجدتها هي هذه: في أي وكل موقع، هدفك هو أن تفعل ما تفعله في نصف الساعة التالية بطريقة مفعمة بالمحبة والحقيقة. هذا صحيح - إنه أقوى من قوة الإرادة. وسينتج عن ذلك دائماً تحكم سليم، والأكثر من ذلك أنك ستحقق الشرط الذي يتطلب أن يكون الهدف خاضعاً لتحكمك 100 بالمائة، وطبعاً، كل ذلك بعد أن تستخدم أدوات التفكيك وإعادة البرمجة، لأنه ما من أحد غيرك يمكنه أن يتحكم بحالتك الداخلية.

إذا تحدثنا بشكل عملي، رغبتك ستساعدك في تحديد ما تفعله في نصف الساعة التالية أو أكثر قليلاً (اتجاهك)، لكن أقوى من قوة الإرادة هو الذي يخبرك دائماً كيف ولماذا تفعل ذلك: تفعله بطريقة مفعمة بالمحبة، مع التركيز على اللحظة الحالية والانصراف عن النتيجة النهائية. في الواقع، لن تظل الـ «ماذا» هي هدفك الأول، بل سيصبح الـ «كيف» والـ «لماذا». إنها السيرورة، لا النتيجة النهائية - لأن حالتك الداخلية هي التي تحدد دائماً نتائجك الخارجية.

قد تلاحظ هنا اختلافاً بسيطاً في المفردات. درجنا في البداية على النصيحة التي تقول ببساطة، «افعل كل ما تفعله بطريقة مفعمة بالمحبة والحقيقة، مع التركيز على اللحظة الحالية». لكني وجدت صعوبة لدى الكثيرين في تطبيق ذلك عملياً، لأنك لو فكرث به لوجدث أني أطلب منهم أن يعيشوا بمحبة في كل لحظة ولبقية حياتهم. من الطبيعي أن يجد البعض ذلك قاسياً عليهم، وخاصة إذا كانت لديهم تجارب سابقة غير ناجحة مع فكرة العيش بطريقة مفعمة بالمحبة، وأصبح ذلك مصدر توتر إضافي في حياتهم. لكن بمجرد أن صرث أقترح عليهم أن يعيشوا بطريقة مفعمة بالمحبة فقط لنصف الساعة التالية، أصبح معظمهم يجده أمراً ممكناً. قد لا يستطيعون فعله «للأبد» لكنهم مستعدين لتجربته لنصف ساعة قادمة. ولأكون صريحاً معك، حين أكون تحت ضغط أمر معين، لا أقدر في بعض الأحيان على تطبيقه حتى لنصف ساعة. عندها أقول لنفسي، انس أمر النصف ساعة. هل يمكنني أن أفعل ما أفعله بطريقة مفعمة بالمحبة في الدقائق الخمس القادمة؟ في العادة أستطيع إمضاء الدقائق الخمس، حتى تحت الضغط الشديد.

الآن وقد تحدثنا عن المفاهيم العملية لآلية عمل أقوى من قوة الإرادة - بشكل خاص، كيف تستخدم الأدوات الثلاث وكيف تضع أهداف

نجاح لا أهداف توتر - أصبحنا جاهزين لوضع أقوى من قوة الإرادة في حيز التنفيذ، وهو ما سنفعله بخطوة في القسم الثالث.

القسم الثالث

وضع أقوى من قوة الإرادة

في حيز التنفيذ

الفصل السادس

التشخيص الأولي

حسنٌ، لقد وصلنا أخيراً إلى المكان الذي نستطيع فيه البدء بتجميع كافة القطع مع بعضها. بمجرد أن بدأتُ هذا الفصل، راحت الطبول تقرع في رأسي وقلبي، لأني كنتُ أنتظر هذه اللحظة منذ خمس وعشرين عاماً لأشارك هذا مع الجميع - ولم تكتمل جميع القطع لديّ حتى السنتين أو الثلاث الماضية، لكي يتاح لي ذلك.

كنتُ أعرف منذ عقود أن عيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة (انطلاقاً من حالة داخلية تمّت برمجتها على المحبة، الفرح، والسلام) هو مفتاح الوصول إلى النجاح، وقبل وصولي بوقت طويل كان الكثيرون يعلّمون الشيء نفسه، ومنهم رجال دين، استشاريون نفسانيون، مرشدون في مساعدة الذات، وغيرهم من خبراء في التحفيز. أعرف أني قلت ذلك من قبل، لكن يجب أن عيده ثانية: المشكلة ليست أننا لا نعرف ماذا نفعل، وإنما في أن 99 بالمائة من الناس لا يستطيعون فعله بناءً على مخطط النجاح القياسي الذي سمعنا جميعنا عنه: (1) ركّز على النتيجة النهائية التي تريدها؛ (2) ضع خطة للوصول إلى تلك النتيجة النهائية؛ (3) استخدم قوة الإرادة والإمكانات الشخصية لتطبيق تلك الخطة لحين تحقيق المطلوب.

لم يُفسّر العلم حتى وقت قريب نسبياً السبب في أن هذا المخطط يؤدي إلى الفشل لا إلى النجاح، وذلك من خلال الأبحاث التي أجراها الدكاترة ليبتون، جيلبيرت، تيلر، ويل، سارنو، وآخرون. ما لم يكن قلبك الروحي مبرمجاً أصلاً على النجاح، فإن محاولة المضي بعكس البرمجة الحالية بالاعتماد على قوة الإرادة بمفردها لن تتجاوز فرصتها واحداً في المليون، لأن القلب الروحي (أو ما يسميه الدكتور ليبتون العقل الباطن)

أقوى بمليون مرة من العقل الواعي. اللامرئي هو دائماً والد المرئي، والتوقعات (التركيز على النتائج النهائية) تقتل السعادة.

أعلم أنك واحد من كثيرين حاولوا لوقت طويل أن يعيشوا اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة، وعلى الأرجح أنك رحت تؤنّب نفسك لأنك لم تقدر على ذلك. ربما كنت تعتقد أن المشكلة معقدة جداً، أو أنك كنت ترتكب خطأ ما. ربما كنت تتساءل، وأنت تقارن نفسك بالنجاح (الظاهري) الذي يحققه الآخرون، أنه لا بد من وجود عيب ما فيك، كونك لم تكن قادراً على القيام بما يجب عليك القيام به. هذا هو تماماً ما كنتُ أشعر به قبل عثوري على الأدوات، فبحسب قصص النجاح المدهشة التي كنت أقرأ عنها والنصائح التي كنت أسمعها، كنتُ أفترض أن عدم قدرتي على القيام بذلك أيضاً يعني ببساطة أن هناك عيب ما فيّ. دعني أوضح هذا جيداً: لم تكن أنت المشكلة أبداً. أرجو أن تفهم ذلك. تخلّص من الشعور بالذنب والخجل. لم تكن أنت السبب يوماً. لقد كنت تحاول القيام بشيء يستحيل عليك نظرياً القيام به مع برمجتك الحالية.

يفصل بين ولَدَي سبع سنوات. ابني الأكبر، هاري، كان قادراً على تسلُّق أي شيء، الأشجار، الدعائم، وحتى كبلات التعليق. حين نزور الأبنية الضخمة، كان يتسلق الأعمدة المرتفعة! وإذا ما فقدنا أثره، كنا نجده معلقاً في الهواء. كل من حوله كان يتعجب ويفكّر، «كيف يفعل ذلك؟». الأولاد الذين في مثل سنه لم يكونوا قادرين على ذلك. وبالطبع، كان جورج، الأصغر بسبع سنوات، يراقب ويفكر «يمكنني أن أفعل ذلك!».

في فنائنا الخلفي، كان لدينا شجرة جميز باسقة، ذات جذع مستقيم لا توجد عليه فروع منخفضة. كان هاري يقفز إليها ويبدأ بالتلوي عليها ببطء حتى يصل إلى الفرع الأول، ثم، بطرفة عين، يصبح على قمتها. في أحد الأيام، حين كان في الثانية عشرة من عمره، كان يجلس على

قمة تلك الشجرة ورأى جورج في الأسفل. صاح به «جورج، اصعد إلى هنا!» - وهو يعلم علم اليقين أنه لن يستطيع الصعود. عندها، قال جورج ابن الخمس سنوات، بالحرف، «أبي، سوف أتسلق الشجرة، موافق؟». حاولت أن أناقشه: «جورج، لا يمكنك تسلق تلك الشجرة. هاري أكبر وأقوى منك. لا توجد فروع منخفضة. لن تتمكن من ذلك». لكنه أصر أنه يقدر. فما كان مني إلا أن تراجعت خطوة للخلف وقلت له، «حسنٌ، انطلق بُني». بالطبع، حين علق على علو مترين تقريباً على جذع الشجرة، قبل أن يبلغ الفرع الأول، كان علي مساعدته في النزول. ما يحدث معنا يشبه هذا في أغلب الأحيان. نرى الآخرين على قمة الشجرة، إذا جاز التعبير - أو على الأقل، نعتقد أنهم كذلك. فنقول لأنفسنا، «سأصعد إلى هناك أيضاً»، فنجري ونحاول القيام بالأمر نفسه معتمدين على التوقعات وقوة الإرادة. لكن ما تؤول إليه الأمور في النهاية أننا نكتشف عادة أنهم ليسوا على قمة الشجرة كما كنا نعتقد؛ لقد بدا الأمر كذلك من موقعنا على الأرض. أو ربما كان لديهم سُلَّماً، أي الأداة المناسبة. ربما كانوا يريدون أن يجعلوا الآخرين يعتقدون أنهم على القمة، وهم ليسوا كذلك في الحقيقة. أو ربما يكونون فعلاً على القمة، لكن برمجتهم تختلف كلياً عما لدينا. بالنسبة لنا، الوصول إلى قمة تلك الشجرة بدون مساعدة إضافية، أمر لا يمكن حدوثه، ببساطة.

ربما نحن نتصرف مثل ابن السنوات الخمس حين نضع تلك التوقعات ونحاول استخدام قوة الإرادة لتحقيقها. لكن مثل والد مُحبٍّ يشعر بالرأفة والتفهُّم تجاه ولده، الذي يتصرف تبعاً لم يخطر بباله في اللحظة نفسها، يجب علينا نحن أيضاً أن نرأف بأنفسنا، فنحن ببساطة لا نعرف - لا نمتلك كل الحقائق. تماماً مثلما كنا نعتقد أن الأرض هي مركز الكون، أو كنا نعتقد أن الأرض مسطحة، أو لم نكن نعرف بوجود تلك الكائنات التي تُدعى الجراثيم على أيدينا. هذا الكتاب يُقدِّم لك تقنية جديدة

لتطبيق المعرفة التي كانت صحيحة على الدوام، والتي لم نكتشف الإثباتات العلمية لها إلا مؤخراً.

الخلاصة هي أنك كي تتمكن من الوصول إلى النجاح الذي ترغب به، عليك إما أن تكون ذاك الواحد في المليون الذي يستطيع التغلب على برمجة عقله الباطن باستخدام قوة الإرادة الواعية، وهذا يحتاج لمساعدة عجائبية فائقة للطبيعة، أو أنك تحتاج لمخطط وأدوات جديدة بالكامل. لقد رأيت الكثير الكثير من العجائب في حياتي الخاصة وفي حيوات الآخرين، ولهذا أنصح دائماً بالصلاة أولاً، حتى هذا اليوم. لكني أعتقد أيضاً أن لدينا أدوات عجائبية - تقنية جديدة - يمكنها برمجتنا تحديداً على النجاح، دون الحاجة لقوة الإرادة. وبحسب تشبيه الكمبيوتر، الذي درجنا عليه في هذا الكتاب، هذه الأدوات تُحمِّل برنامجاً جديداً على قرصنا الصلب البشري ليقوم تلقائياً بتفكيك وإعادة برمجتنا حيثما ينبغي، وما علينا سوى الجلوس إلى الكمبيوتر، استخدام لوحة المفاتيح، وسنصبح قادرين على فعل أشياء لم نكن قادرين على القيام بها من قبل. فدعنا إذاً نبدأ ببعض عمليات التشخيص الأولية.

الكشف عن الفيروسات الأساسية على القرص الصلب البشري

حين أعمل مع زبائني، ألاحظ أن جميع من يأتيني تقريباً يحتاج لبعض «عمليات التفكيك وإعادة البرمجة الأساسية» قبل أن يصبح قادراً على البدء بالعمل على أهداف نجاحه والبدء فعلياً بتطبيق أقوى من قوة الإرادة على أرض الواقع. لهذا، وضعت في بداية هذا الفصل ثلاث عمليات تشخيص تسبق التفكيك وإعادة البرمجة، وأنصح الجميع بالبدء بها. وأؤكد على ضرورة عدم اختيار واحدة أو اثنتين منها، بل تطبيقها كلها. فكل واحدة منها تتناول المسألة من زاوية مختلفة، وتكمِّل بعضها لتساعدك على الشفاء الكامل من ذكرياتك المصدرية. بمجرد أن تنتهي

من هذه المرحلة الأولية، تصبح جاهزاً للبدء في برنامج الأربعين يوماً الكامل، المشروح في الفصل السابع، الذي سيضمن لك فعلياً النجاح في أي جانب من حياتك.

لكن أرجو الانتباه إلى أن هذه المرحلة الأولية يمكن أن تزيح النقاب عن أكبر مشاكلك وأكثرها عناداً. بعضها قد يكون هاجعاً منذ سنوات، أو حتى أجيال. فإذا بدأت بعمليات التشخيص هذه وشعرت كأنك دخلت في متاهة، أو لمجرد أنك لا ترغب في نبش المسائل العميقة قبل الانتهاء من مشكلة أو اثنتين تعلم أنك بحاجة لمساعدة فيهما، انتقل مباشرة إلى الفصل التالي. يمكنك البدء بهذا البرنامج إما مع عمليات التشخيص الأولية أو مع مخطط النجاح، على اعتبار أن مخطط النجاح سيتيح لك المجال للعمل على المسائل نفسها التي سيكشف عنها التشخيص لكن في سياق محدد أكثر - أي كيف تحولُ هذه المسائل بينك وبين النجاح الذي تريده الآن مباشرة. ويمكنك في أي وقت العودة إلى هذا الفصل لإجراء عمليات التفكيك وإعادة البرمجة الكاملة حين تصبح جاهزاً.

لكن إذا كان لديك الفضول والرغبة تجاه تطبيق عمليات التشخيص الأولية هذه، ستجد أن مخطط النجاح سيصبح أسرع وأسهل. من شبه المؤكد أن «تتفاجأ» بأمر ما خلال عمليات التشخيص هذه - هذا ما يحدث دائماً. وهذه المفاجأة قد تتحول لتصبح مفتاحاً هاماً لنجاحك.

التشخيص الأول: كاشف مشاكل النجاح

أول شيء أنصحك به بشدة هو الذهاب إلى الموقع com.thegreatestprinciple.www وإجراء اختبار كاشف مشاكل النجاح Finder Issues Success هناك. إنه الاختبار الوحيد من نوعه في العالم (بحسب ما أعرفه)، وهو مجاني لك لأنك اشتريت هذا الكتاب. يوجد أطباء، مدراء تنفيذيون، وزراء، مصلحون اجتماعيون، ومدرسون من كل أنحاء العالم يستخدمونه كوسيلة رئيسية

لاكتشاف مصدر المشاكل - أي فيروسات القرص الصلب البشري - التي يعاني منها زبائنهم وطلابهم. هذا الاختبار يصل إلى الجذور التي تتفرع منها المشاكل والعوائق التي تقف في طريق نجاحك، سواء أكانت عضوية، عاطفية، روحية، أو حتى ظرفية.

كاشف مشاكل النجاح هو تشخيص روحي يستغرق عشر دقائق، لكن لا علاقة له بالدين. أما السبب في تسميته تشخيصاً روحياً، فهو أنه يُشخّص مشاكل القلب الروحي.

قبل حوالي عشرين عاماً، حين اطلعت على النصوص القديمة التي تتحدث عن مخارج القلب وعن معتقداتنا الراسخة في اللاوعي والعقل الباطن، وتأثيرها على صحتنا وعلى كل شيء آخر، بحثث في كل أنحاء العالم عن اختبار يمكن من خلاله تشخيص تلك المشاكل المصدرية بدقة. لكن لم أجد واحداً، فقمت بمحاولات يائسة لوضع اختبار كهذا، وباءت كل المحاولات بالفشل. لحسن حظي، كان أحد المحاور التي عمِلث عليها عند التحضير لشهادة الدكتوراه في علم النفس هو المقاييس النفسية، أو بناء وإدارة الاختبارات، وهناك اكتشفت العديد من الحلقات المفقودة. بعد ذلك، تابعت العمل على الاختبار مع فريق مؤلف من مبرمجي كمبيوتر، طبيبة نفسانية اسمها لورنا مينويسر، وأحد أكثر من عرَفتهم ذكاءً وهو توم كوستيللو. وما هي إلا بضع سنوات حتى أبصر كاشف مشاكل القلب النور ومن بعده كاشف مشاكل النجاح.

منذ ذلك الحين والكثيرون يؤكدون لنا أنه بعد عقود من الاستشارة والعلاج، وعدد لا يُحصى من الاختبارات، ومكتبات من الكتب التي تتحدث عن مساعدة الذات، وكم لا محدود من التحفيز والعبث (جسدياً ونفسياً)، تمكنوا عن طريق كاشف مشاكل النجاح من كشف النقاب عن المصدر الحقيقي لمشاكلهم في غضون عشر دقائق. كيف عرفوا ذلك؟ في البداية، كثيرون منهم عرفوا بحدسهم، تماماً كما تعرف أنك وقعت

في الحب. وما أكّد لهم ذلك هو أنهم حين صاروا يركّزون للمرة الأولى على شفاء المصدر الحقيقي الذي كشف عنه الاختبار، تلاشت أعراضهم المزمنة بشكل أقرب ما يكون للسحر.

ملاحظة: بعد نشر كتاب شيفرة الشيفاء، الذي أتاح للناس إمكانية الوصول إلى كاشف مشاكل القلب (لحل المشاكل الصحية بشكل أساسي) عبر الإنترنت، طُرِح عليَ سؤال عن السبب في عدم نشر نسخة مطبوعة من الاختبار مع الكتاب. السبب بسيط: الاختبار غير متاح إلا عبر الإنترنت لأنه يتضمن خوارزمية رياضية معقدة جداً ولن تكون عملية إلا بصيغتها الإلكترونية. والأمر نفسه ينطبق على اختبار كاشف مشاكل النجاح. إذا كان تقديم هذه الأداة الرائعة لك مشروطاً بنسخه كاملاً في الكتاب (الأسئلة، العلامات، والتفسير) عندها لن أكون قادراً على إتاحته لك. فبعد الانتهاء من الاختبار، تحصل مباشرة على تقرير من 15-8 صفحة يتضمن تفسيراً مخصصاً لك عن المسائل الروحية المصدرية التي تؤثر على نجاحك في الحياة؛ أي جميع التفاصيل المتعلقة بالمصادر الحقيقة لمشاكل نجاحك مع حلولها، موضوعةً خصيصاً لك. وأعتقد أنك ستسر حين تعرف أن من بين الأشياء التي أحبها في الاختبار هو أنه مجاني لكل من يشتري الكتاب. في الحقيقة، إنه مجاني لك ولعائلتك، من الآن فصاعداً. قم بإجراء الاختبار مرة في الشهر وراقب، وأنت تعمل على التفكيك وإعادة البرمجة، التغييرات التي ستطرأ على علاماتك.

استخدام اختبار كاشف مشاكل النجاح

بحسب إجاباتك على الأسئلة التي ستطرَح عليك في اختبار كاشف مشاكل النجاح، ستحصل على علامة (بين -10 و+10) لست عشرة قضية مصدرية مختلفة يمكن أن تقف خلف المشاكل المرئية في حياتك

التي تحول بينك وبين النجاح. التفسير المُخصص لك سيتضمن وصفاً دقيقاً لكل واحدة من القضايا المحتملة التالية:

1. اللاتسامح مقابل التسامح.
2. التصرفات العدائية مقابل التصرفات المفيدة.
3. القناعات الخاطئة مقابل تحويل القناعات.
4. الأنانية مقابل الحب.
5. الحزن/الاكتئاب مقابل الفرح.
6. القلق/الخوف مقابل السلام.
7. الرفض/القسوة مقابل اللطف.
8. ليس صالحاً كفاية مقابل الصلاح.
9. التحكم مقابل الثقة.
10. مشكلة مع الفخر/الغطرسة/التحكم بالصورة مقابل التواضع.
11. التحكم غير السليم مقابل التحكم السليم.
12. الحالات الداخلية.
13. التركيز على الخارج.
14. وضع الأهداف.
15. توجهات النجاح.

أدعوك الآن مباشرة لزيارة الموقع com.thegreatestprinciple.www وإجراء الاختبار بنفسك. حاول أن تجيب عن الأسئلة على ضوء ما تشعر به معظم الوقت - أي في أي يوم عادي. إذا كنت تشعر أنك بحالة سيئة، قد تميل للإجابة عن الأسئلة بناءً على مشاعرك الحالية. أو ربما تشعر أنك بخير لدرجة استثنائية، فتجيب عن الأسئلة بناءً على هذا الشعور الاستثنائي. لكن هذا يمكن أن يحرف الاختبار. فإذا أردت الحصول على النتائج الأكثر

دقة، عليك أن تجيب بناءً على ما تشعر به في العادة. يمكنك أيضاً إجراء الاختبار للكشف عن الأسباب الحقيقية لمشكلة معينة في حياتك. في هذه الحالة، ما عليك سوى الإجابة عن كل سؤال (قدر المستطاع) على ضوء تلك المشكلة. يمكنك خوض الاختبار عدة مرات لمعالجة أي عدد تريده من المشاكل المحددة.

حين تحصل على نتائج التقييم، انظر أولاً إلى أدنى درجة. لنفترض مثلاً أن أدنى ثلاث درجات حصلت عليها هي الصبر (-5)، السلام (-3)، والمحبة (-3). على الأرجح أن تكون القضايا المتعلقة بهذه الدرجات هي المصدر لأكثر ما يُنغص عليك حياتك - وهي ما تحتاج للنجاح فيه والشفاء منه أكثر. وعلى الأرجح أيضاً أن تكون هي المصدر لما تضعه من أهداف تتعلق بالنتائج النهائية والسبب في أنك لا تعرف ما الذي تريده حقاً. الألم الناتج عن تلك القضايا التي حصلت فيها على درجات متدنية يجعلك تُركّز على الظروف الخارجية للحصول على الراحة. وكما تعلّمت في الفصل الثاني، الذاكرة الخلوية، نحن نُخطئ في تفسير منشأ آلامنا حين نعزوها للظروف الخارجية وليس إلى المسائل الروحية المحفورة في ذكرياتنا والتي ترجع في أغلب الأحيان إلى أجيال سابقة. حين تنظر إلى النتائج، سترى تفسيراً لما تعنيه نتيجتك في كل واحدة من هذه القضايا. على سبيل المثال، هذا ما يقوله الاختبار لنتيجة (-5) في مجال الصبر:

في مجال الصبر، حصلت على درجة -5 على مقياس من -10 إلى +10

قد تشعر في أغلب الأحيان بنفاد الصبر أو الغضب حين لا تسير الأمور بالسرعة التي تريدها. حين تريد شيئاً ما، تجد صعوبة في الانتظار. في أغلب الأحيان ستجد جذوراً لأهدافك في الأنانية وليس في الحقيقة

والمحبة. يمكنك أن تتعلم وضع أهداف محبة حقة والعثور على السلام والفرح في حياتك.

انظر الآن إلى أعلى الدرجات. إنها مكامن قوّتك ومواهبك - أكثر ما تتميز به. استفد من هذه المعرفة في علاقاتك ومهنتك، وفي كل ما تفعله، كي تُحسّن نتائجك - كما تفعل الفرق الرياضية حين تُركّز على اللاعبين الأقوى لديها. على سبيل المثال، دخلت أنا إلى الكلية بناءً على منحة دراسية بسبب تفوقي في لعبة كرة المضرب. لم أكن في الحقيقة مميزاً جداً، لكني كنت عنيداً جداً وأكره الخسارة. كنت مستعداً للقفز إلى أية نقطة في الملعب لأرد أي كرة، وكان هذا يُثبّط عزيمة الخصم. نقطة ضعفي كانت في الضربات الخلفية، لهذا كنت دائماً ألتف على الكرة لأرسل ضربة أمامية وأتخذ في الملعب وضعية تُصعّب على الخصم إرسال الكرة إلى الجهة الخلفية. كل هذا القدر من التعويض والحماية كان يستهلك الكثير من الطاقة والعمل، لكنه كان يحدّ كثيراً من نقاط الضعف. لهذا أن أؤمن بكلتا الطريقتين: الحد من نقاط الضعف والتشديد على مكامن القوة. افعل الأمرين. سيساعدك كاشف مشاكل النجاح في ذلك.

إذا كانت درجاتك الأعلى غير مرتفعة جداً، لا تجعل ذلك يحط من عزيمتك. لنفترض أن أعلى درجة حصلت عليها هي +2 في مجال ضبط النفس. سيقول لك الاختبار ما يلي:

في مجال ضبط النفس، حصلت على درجة +2 على مقياس من -10 إلى +10

قد تشعر لدرجة ما أنك صاحب فضل على الآخرين وأنهم مطالبون بتقديم شيء بالمقابل، أو أن العالم مدين لك بالنجاح. أو ربما تشعر وكأنك غير قادر على تحقيق النجاح وترغب أحياناً بالاستسلام. حين

تتخلص من القناعات القديمة والمؤذية ومن الذكريات الخلوية السامة، يمكنك أن تعيش حياتك متسلحاً بالحقيقة والمحبة.

قد لا يبدو ذلك أنه نقطة قوة بالنسبة لك، لكن حين تكون لديك برمجة قوية قائمة على الخوف فإنها تعمل كسد في وجه نقاط قوتك وتمنعها من أداء دورها. ربما لا يوجد لديك سوى قوة الإرادة تعمل تحت إمرتك، وتحاول أن تواجه بها قوة عاتية جداً (أي البرمجة المزروعة في قلبك الروحي). لكن بمجرد أن تقوم بتفكيك الخوف من قلبك الروحي وإعادة برمجته على المحبة، باستخدام الأدوات الثلاث التي تعلمتها في الفصل الرابع، ستحرر نقاط القوة التي لديك وتنطلق كالطوفان. في الوقت الحالي، استخدم عقلك الواعي لإضفاء المحبة على حالتك: اقتنع أنك تبذل قصارى جهدك في جميع المجالات - حتى في المجالات التي حصلت فيها على أدنى الدرجات. ومهما كانت الدرجات التي حصلت عليها، حاول أن ترأف بنفسك لا أن تدينها. سوف نعمل على تغييرها.

استخدام الأدوات الثلاث مع كاشف مشاكل النجاح

الكشف بدقة عن المصدر الحقيقي الذي تأتي منه مشاكلك في النجاح قد يكون هو المفتاح المفقود الذي سيفتح أمامك كل شيء. كان لديَّ زبونة تعيش في لوس أنجلس وتعمل في ثلاث وظائف. جرَّبت جميع برامج النجاح المعروفة، ومع ذلك، كانت لا تزال تشعر أنها لا تعرف ما هي المشكلة. كان كل واحد يخبرها شيئاً مختلفاً، وبدأت نقودها تنفد. ثم أجرَت اختبار كاشف مشاكل النجاح، وكانت أدنى درجة حصَلَت عليها هي في مجال التركيز على الخارج، فعرَفَت في الحال أن هذه المسألة هي العائق في طريقها. كانت تعرف من قبل أن التركيز على الخارج يُطلِق استجابة التوتر ويعمل مباشرة ضد النجاح، وبدأت تلمس أن ذلك الأمر كان سمة واضحة في نمط حياتها اليومي. وجَدَت الرابط، راحت تصلي وتتأمل، واستخدمت الأدوات الثلاث لمعالجة برمجتها فيما يتعلق

بهذه المسألة. اتصَلت بي بعد سنة، وأخبرتني أن دخلها تضاعف 16 مرة. قالت إن الفضل في ذلك كله يرجع إلى كاشف مشاكل النجاح، الذي مكَّنها من العمل مباشرة على المصدر الحقيقي لمشاكل نجاحها. أعرف أيضاً عدداً من الحالات التي أدى فيها الكشف عن المصدر الحقيقي للمشكلة إلى زوالها في الحال، حتى دون الحاجة لفعل شيء.

بحسب ما صرت تعرفه حتى الآن، الكشف عن مصدر المشكلة لا يكفي لشفائها، عادة. لكن لحسن حظك، أصبحت الآن تمتلك الأدوات المناسبة لذلك. لشفاء المصدر الحقيقي للمشاكل، الذي أشار إليه كاشف مشاكل النجاح، ابدأ بأدنى درجة حصلت عليها، واستخدم معها الأدوات الثلاث التي تعلمتها في الفصل الرابع: أداة طب الطاقة، أداة عبارات إعادة البرمجة، وأداة شاشة القلب. بالعودة إلى مثالنا الأول، إذا كانت أدنى درجة حصلت عليها هي في مجال الصبر، تذكَّر مرة شعرت فيها بنفاد الصبر على نحو خاص. كلما كانت الذكرى أقدم، كلما كان أفضل، لأنها ستقرِّبك أكثر إلى الذكرى المصدرية الأصلية. لكن إذا كان كل ما استطعت تذكُّره هو فقط نفاد صبرك هذا الصباح، فلا بأس بذلك. يمكنك أن تستخدم الأدوات الثلاث مع هذا الاختبار بإحدى طريقتين: إما أن تستخدم أداة طب الطاقة و/أو أداة شاشة القلب للعمل على المسألة التي حصلت فيها على أدنى درجة، متبعاً الخطوات المشروحة في الفصل الرابع. أو يمكنك أن تستخدم التقنية المختلطة، المشروحة في الفصل الرابع أيضاً، لكون أداة عبارات إعادة البرمجة ستضمن أيضاً المرور على كل واحدة من المشاكل المصدرية التي قد تكون سبباً في درجاتك المتدنية. يمكنك أن تستخدم أية طريقة تروق لك، فهي تعطي النتائج نفسها، ولو بأسلوب مختلف.

استمر في تطبيق هذه الأدوات على المسألة ذات الدرجة الأدنى لفترة شهر، ثم خض ثانية اختبار كاشف مشاكل النجاح لتقييم تقدمك. إذا

شعرت أن المشكلة قد شفيت بيوم واحد، فهذا رائع، فقط كرر الاختبار في اليوم التالي. مع بدأ الأدوات عملها في شفاء المشكلة التي تعمل عليها، ستجد أن درجتك الأدنى تتحسن، وفي النهاية لن تعود ثانية كما كانت. حين يحدث معك ذلك، انتقل إلى المسألة التي أصبحت درجتها هي الأدنى، وابدأ بتطبيق الأدوات الثلاث عليها، متبعاً الإجراء السابق نفسه.

الهدف واضح، وهو الحصول على درجات إيجابية عالية في جميع المجالات. لكني لاحظت عند تطبيق هذه الأدوات على المسألة ذات الدرجة الأدنى، أن الشخص يمر مع الوقت عبر عدة مفاصل طبيعية تكون مترافقة في العادة مع شيء من التقدم يساعده في الانتقال إلى المستوى التالي من النجاح. المفصل الأول هو عند الانتهاء من جميع الدرجات السلبية، بحيث تصبح جميع الدرجات (على مقياس من -10 إلى +10) إيجابية في جميع المجالات. المفصل الثاني هو عند الحصول على درجة +3 وأكثر في جميع المجالات. والمفصل الثالث هو عند الحصول على درجة +5 في جميع المجالات. أما المفصل الرابع فهو عند الحصول على درجة +7 في الكل. وأنصحك، من أجل تسريع وإدارة عملية التقدم، أن يكون طموحك مصوباً على المفصل التالي، لا على النتيجة النهائية +7 في الكل منذ البداية. فبالإضافة للتقدم المرافق لكل مفصل، ستجد أن تجزئة الهدف الكبير إلى مراحل سيجعل العملية أسهل بكثير مما لو حاولت، مثلاً، الانتقال فوراً من -3 في جميع المجالات إلى +7 في الكل. معظم الناس يجدون هذه الطريقة قابلة أكثر للتطبيق.

حين تصل إلى المفصل الرابع وتحقق +7 في جميع المجالات (ويمكنك ذلك، إذا اتبعت العملية المشروحة في هذا الكتاب)، ستجد أنك تعيش حياة ملؤها المحبة، الفرح، السلام، والحقيقة لحظة بلحظة، يوماً بعد يوم، بغض النظر عن ظروفك الخارجية. ستعيش في أعالي

المرتفعات، وتتنشق الهواء النادر الذي قلما تنشقه إنسان. ستشعر وكأنك حققت أعظم نجاح كان بمقدورك يوماً أن تحققه. وهناك ما هو أكثر من ذلك، لأنك ستلاحظ مع الوقت أن حالتك الداخلية الجديدة تحوّل أمورك الخارجية بشكل عجائبي. وهذا بالطبع ليس معجزة على الإطلاق. كل ما في الأمر أنك صرت تعيش بانسجام مع القوانين الروحية والمادية للطبيعة، وهي الحياة التي خُلِقت لتعيشها.

التشخيص الثاني: الصيغة المعكوسة لأسئلة المارد

أصبح القلق جائحة تجتاح مجتمعاتنا اليوم، وفي الولايات المتحدة وحدها هناك أكثر من أربعين مليون حالة اضطراب قلق مشخصة سريرياً بين الراشدين (ما نسبته 18 بالمائة من الراشدين)، وهذا لا يشمل العدد الأكبر بكثير الذي يعاني من قلق يومي غير مشخص. ضحايا الخوف أصبحوا كثيرين جداً، ويعيشون في حالة من التوتر الدائم، بينما لا يجب أن يكون الخوف هو الشعور الرئيسي الطاغي في حياتنا. أنت تعلم أن ما يُسبب لنا الخوف الدائم هو التركيز على الظروف الخارجية والنتائج النهائية، فركّز على المسائل الداخلية (المحبة، الفرح، والسلام)، وانصرف عن النتائج النهائية، وسيتلاشى الخوف والتوتر نهائياً.

أجرى الدكتور توماس بيرس، من جامعة بوسطن، واحدة من أضخم الدراسات في التاريخ على الأشخاص الذين يُعمّرون أكثر من مائة عام، ووجد أن أولئك الناس يشتركون فيما بينهم بميلهم لعدم القلق. هذه الملاحظة تنسجم مع ما كنا نقوله دائماً حول أن التوتر هو السبب في 95 بالمائة من الأمراض والعلل. وبما أن التوتر ينجم عن القلق، يصبح من المنطقي جداً أن يكون تطوُّر الأمراض والعلل التي تُقصّر العمر مستبعداً كثيراً لدى أولئك الذين لا يقلقون (لا يخافون).

التشخيص بالصيغة المعكوسة لأسئلة المارد يكشف لك عن الخوف الذي يعتمل في حياتك الآن تماماً. أتذكُر الأسئلة الثلاثة عن هدف ذروة

النجاح، التي أجبت عليها في الفصل الأول، والتي أوصلتك لمعرفة أكثر ما تريده حقاً؟ إن كنتَ لا تذكرها، ها هي ثانية:

1. ما الذي تريده الآن تماماً أكثر من أي شيء آخر (أي ما الأمنية التي تطلبها من مارد المصباح)؟
2. إذا حصلت على أكثر ما تريده من السؤال الأول، ماذا سيفعل ذلك معك وما الذي سيغيره في حياتك؟
3. إذا وصلت إلى إجابات على السؤالين الأول والثاني، ماذا سيكون شعورك؟

التشخيص الثاني هذا يتضمن ثلاثة أسئلة أيضاً، لكن بصيغة معكوسة. هذه الأسئلة تكشف النقاب عن أكثر ما تخافه، وبالتالي ما يحتاج لعملية تفكيك وإعادة برمجة للتخلص من الفيروسات الداخلية. يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة الآن ونحن نمضي في الشرح.

1. ما الذي تخشاه أكثر من أي شيء آخر في هذه اللحظة بالذات؟ خُذ ما تحتاجه من وقت للتفكير ملياً بهذا السؤال. حين تصل إلى إجابة، اشرحها بالتفصيل.

ما تجيب به عن السؤال الأول يكشف الظرف السلبي الذي تُكرِّس له حالياً أكثر من أي شيء آخر قوة إرادتك وتوقعاتك السلبية وتوترك. وهو ما أنت مقتنع أنك لن تكون بخير إذا ما وقع. هذا الظرف هو ما تعمل أنت حالياً على خلقه في حياتك. لماذا؟ أولاً، لو لم تكن تلك الصورة موجودة أصلاً في قلبك الروحي لما كنت قادراً على إعطاء هذا الجواب. كان يجب أن تكون قادراً على رؤيته في قلبك الروحي، وإلا لما تمكنت من صياغة المفردات لوصفه. ثانياً، إن قلبك لا يُفرِّق بين ما هو حقيقي وما هو خيالي. ما تتخيله هو حقيقة بالنسبة لقلبك، وعليه فإن أي شيء يظهر لقلبك الروحي هو فعلياً أمر يحدث الآن تماماً لقلبك، وبالتالي لجسدك.

كلما رأيت إذاً صورة ما تخشاه أكثر من أي شيء، يقوم القلب بتغيير الحالة الفيزيولوجية لجسدك ليستجيب للحالة الطارئة التي تحدث الآن تماماً وينقذ حياتك. وفي كل مرة تُفكِّر فيها بأكثر ما تخشاه، ستضع نفسك في حالة المحارب أو الهارب - مع أنه لم يحدث شيء في الخارج.

2. إذا وقع فعلاً ما تخشاه أكثر من أي شيء (جوابك على السؤال الأول)، ماذا سيكون وقع ذلك عليك، وما الذي سيغيره في حياتك؟

إجابتك على السؤال الثاني ستلامسك في العمق أكثر، فهي تكشف عن الظروف الخارجية الموجودة حالياً في حياتك وتخشى أن تخسرها، أو تلك غير الموجودة وتخشى أن تُفرَض عليك. كما في السؤال الأول، إجابتك هنا ستسمي أيضاً الظروف المحددة التي تخلقها في حياتك في هذه اللحظة - ربما لمجرد أنك تخشاها، وليس لأن احتمال حدوثها وارد من تلقاء نفسه. بمعنى آخر، إن مخاوفك تجعل جوابك على السؤال الثاني (والسؤال الأول، لنفس السبب) واردة الحدوث أكثر بشكل فعلي في المستقبل، بمعزل تماماً عن الأسباب الموضوعية لإمكانية حدوثها من تلقاء نفسها.

جميع الأجوبة التي يمكن أن تتخيلها للإجابة عن السؤال الثاني على الأغلب ألا تحدث تحت أي ظرف، فالإحصاءات تؤكد أن 90 بالمائة من الأمور التي نقلق بشأنها لا تقع أبداً - وحتى لو وقعت، فإنها لن تكون أبداً بالصعوبة نفسها والفظاعة التي تخيلناها. في مداخلة على موقع TED بعنوان *The Surprising Science of Happiness* «علم السعادة المدهش»، قدّم الدكتور دان جيلبرت معلومات عن دراسة بحثية شملت الفائزين الجُدد باليانصيب والمصابين الجُدد بالشلل السفلي. في بداية الدراسة،

كانت حالة السعادة الذاتية لدى الفائزين الجدد باليانصيب أعلى بكثير مما هي عليه لدى المصابين الجدد بالشلل السفلي. لكن بعد ستة أشهر، لم يعد هناك أي فرق. يُعرَف ذلك بالتكيف النفسي (ملاحظة: التكيف النفسي هو إحدى آليات التأقلم وليس علامة على الشفاء. بل إنه في الواقع يعني عدم حدوث الشفاء).

العبرة من هذا المثال هي أن الأمور التي نعتقد أنها ستفسد حياتنا تكاد لا تحدث أبداً، في حين أن أموراً كثيرة لا نعيرها أهمية كبيرة هي في الواقع ما يدمر حياتنا مع الوقت. والسبب الذي يجعل معظم الناس يعتبرون أن إجابتهم عن السؤال الثاني سيكون وقعها كالكارثة هو اعتقادهم أن الظروف الناتجة عن السؤال الأول ستكون أكبر مشكلة في حياتهم. لكن هذا غير صحيح - في الواقع، هذا الوهم/سوء التفسير هو مصدر الخوف. والحقيقة أن أكبر مشكلة يمكن أن نواجهها في حياتنا هي أن نجيب عن السؤال الأول من الفصل الأول (ما الذي تريده في هذه اللحظة بالذات أكثر من أي شيء آخر؟) بظرف خارجي - لأن مطاردة ظرف خارجي ما أكثر من أي شيء آخر سيفعّل استجابة التوتر لدينا ويتسبب في جميع مشاكلنا، وهذا ما أكدنا عليه في جزء كبير من هذا الكتاب.

إذا كانت أكبر مشكلة لدينا هي الإجابة عن السؤال الأول من الفصل الأول بظرف خارجي، فإن ثاني أكبر مشكلة ستكون إجابتنا عن السؤال الثالث من تشخيص الصيغة المعكوسة لأسئلة المارد، ومعرفة هذه المشكلة هو الهدف من هذا التشخيص.

3. إذا وقع ما أجبت به عن السؤالين الأول والثاني، كيف سيكون شعورك؟

إجابتك عن السؤال الثالث من الفصل الأول كشفت لك وقتها أكثر ما تريده حقاً، أما إجابتك عن السؤال الثالث هنا فستكشف لك ما هي

مشكلتك الحقيقة - ومن المحتمل جداً أن تكون أكبر (أو ثاني أكبر) مشكلة في حياتك. إنها الحالة الداخلية التي تعيشها الآن تماماً والتي على الأرجح أنها تسبب لك من التوتر ما يفوق أي شيء آخر. وهي تصدر عن بنوك الذاكرة لديك، برمجتك القائمة على الألم/المتعة/الخوف، وقناعاتك وأفكارك ومشاعرك الرئيسية. قد يجد الكثيرون صعوبة في الإجابة عن هذا السؤال، وبحسب ما رأيته من واقع خبرتي، فإن الكثيرين ينهارون بالكامل عند بلوغهم هذا السؤال، لأن جوابهم هو أسوأ تجربة يمكن أن يتخيلوها، لكن الحقيقة هي أنهم يعيشوها في هذه اللحظة بالذات. فإذا كانت في قلبهم الروحي وكانوا يشاهدونها على شاشة قلبهم، فهي بالنسبة للقلب الروحي، الذي يعيش دائماً في الزمن الحاضر، أصبحت أمراً واقعاً يعيشه في هذه اللحظة.

لحسن الحظ، إن شفاء الذكريات المصدرية المرتبطة بالإجابة عن السؤال الثالث سيُحدِث فرقاً جوهرياً في جميع نواحي الحياة. ومهما كان الجانب الذي تتعلق به إجابتك عن السؤال الثالث، فأنت تعيش وهماً ما - بخصوص نفسك، الآخرين، الظروف، أو كلها معاً. عالج الوهم، وستجد أن شعورك الداخلي وظروفك الخارجية ستبدأ فوراً بالتحول.

تجربة حية مع الصيغة المعكوسة لأسئلة المارد: نيل

من خلال عملي مع زبائني على هذه الأسئلة الثلاثة، لاحظت أن القضية الأولى التي يخشاها معظم الناس في هذه الأيام تتعلق بالمسائل المالية. هذا ما كانت عليه حال نيل، الذي تم إيقافه عن العمل قبل ثلاثة أشهر ولم يعثر من حينها إلا على وظائف غريبة هنا وهناك. كان التوتر قد بدأ يعيقه، وأصبح ذلك يمنعه من تقديم أداء جيد في مقابلات العمل، مما جعله يدخل في دائرة شرٍّ سلبية. زوجته كانت في المنزل مع طفل وآخر رضيع، وما كانوا قد وفروه من مال بدأ يتبخر. حين بدأنا بالسؤال الأول: ما الذي تخشاه أكثر من أي شيء آخر في هذه اللحظة بالذات؟

كان جواب نيل محدداً جداً: «أخشى ألا يتبقى لديّ من المال ما يكفي حتى آخر الشهر لشراء البقالة والطعام». فطرحت عليه السؤال الثاني: «إذا لم يتبقّ لديك فعلاً ما يكفي من المال حتى آخر الشهر لتسديد التزاماتك وشراء الطعام، كيف سيغير ذلك من حياتك، وماذا سيكون تأثيره عليك؟». كان جوابه هو، «سيقوم المصرف بالحجز على منزلنا، ستصبح عائلتي بلا طعام ولا مأوى، وسنضطر للانتقال للعيش عند نسيبي». شرحتُ لنيل ما أوضحته قبل قليل، وبدأ يستوعب أن مسألة حجز المصرف على منزله هي (أ) مستبعدة الحدوث جداً كنتيجة مباشرة لعدم تأمينه في هذا الشهر ما يكفي من المال لتسديد التزاماته و(ب) واردة الحدوث أكثر فقط لمجرد خشيته منها. الحقيقة كانت أنه يستطيع على الأرجح أن يستدين مبلغاً من العائلة يُمكّنه من تسديد التزاماته، حتى لو لم يتمكن من إيجاد وظيفة بدوام كامل لعدة أشهر. وحتى إذا لم يرغب بطلب المال منهم، تظل هناك إمكانية لإيجاد عدد من الحلول قصيرة الأمد تغطي دفعات المنزل وتؤمّن ما يكفي من طعام لعائلته. فبدأ يفهم كيف أن خوفه كان مبنياً على وهم، لكن هذا الفهم لم يكن بعد قد وصل إلى قلبه الروحي.

بعد ذلك سألت نيل: «إذا وقع ما تخشاه فعلاً، كيف سيكون شعورك؟». فأجابني، «سوف أكون خجلاً جداً، سأشعر أني فاشل جداً تجاه زوجتي، طفليَ، عائلة زوجتي، وتجاه نفسي». أوضحت له أن ما قلناه بخصوص إجابته عن السؤال الثاني ينطبق أيضاً على إجابته عن السؤال الثالث - المشكلة ليست في أن هذا الخجل سيحدث في المستقبل. لقد أصبح هذا الخجل موجوداً فعلاً في قلبه الروحي على شكل فيروس على قرصه الصلب البشري، وتجب إزالته فوراً، كما نزيل الفيروسات عن الكمبيوتر، إن كان يأمل يوماً في الحصول على الحياة التي يريدها.

الأخبار السارة هي أن هذا التشخيص كشف لنا عن فيروس محدد على القرص الصلب البشري لدى نيل، وهو الخجل. كان يعيشه بشكل دائم في قلبه الروحي، وكان عاجلاً أم آجلاً سيظهر في ظروفه الخارجية، إن كان كعائق يمنعه من تقديم أداء جيد في مقابلات العمل، أو كمشكلة صحية حقيقة، أو أية أعراض سلبية أخرى. ما فعلناه هو أننا استخدمنا الأدوات الثلاث مع هذا الخجل من أجل تفكيك الخوف وإعادة البرمجة على المحبة. لم تنتهِ المشكلة في الحال، كنا في كل جلسة نستخدم إحدى الأدوات، وكان نيل يقيّم شعوره بالخجل بالدرجة 1 أو أقل بعدها مباشرة، لكن عند بداية الجلسة التالية بعد أسبوع، كنا نجد أنه لا يزال موجوداً. إنما في الوقت نفسه، كان توتره الداخلي يتبدد وأصبح يجد نفسه مسترخياً أكثر في مقابلات العمل، وسرعان ما وجد وظيفة بدوام كامل. لم تكن في حقل اختصاصه تماماً، لكنها أمّنت دخلاً منتظماً يفوق النفقات الأساسية لعائلته. حالته الداخلية وظروفه الخارجية صارت تعطي أدلة على أن الخوف في قلبه الروحي قد بدأت تُعاد برمجته على المحبة. وفي أحد الاتصالات الهاتفية التفقدية المنتظمة، حين سألته ثانية عن أكثر ما يخشاه، لم يستطيع التفكير بشيء. لقد أدت الأدوات عملها في إزالة الخوف بالكامل وهكذا لم يعد لديه ما يخشاه.

استخدام الأدوات الثلاث مع الصيغة المعكوسة لأسئلة المارد

كما حدث مع نيل، لإزالة الخوف والتوتر وإيقاف نشوء الوقائع الخارجية الأكثر إخافة لك، بالنظر إلى حالتك الداخلية، تحتاج إلى علاج داخلي من النوع الذي يجعل إجابتك عن السؤال الأول هي لا شيء، حين لا تكون حياتك مهددة بخطر مميت في اللحظة نفسها تماماً، سيكون الرد النابع من برمجة صحية وسليمة هو «أنا لا أخشى شيئاً في

هذه اللحظة». وأعدك أن هذا ممكن. هناك أناس من مختلف أرجاء العالم خاضوا هذه العملية ويعيشون الآن هذا الواقع، وهذا تماماً ما وُجِدَت الأدوات الثلاث لأجله.

أريدك الآن أن تفعل ذلك بنفسك. أريد أن أسير معك يداً بيد لتتأكد من أن إجابتك عن السؤال الثالث ليست الشرح المفصل عن حياتك. عُد إلى جوابك السابق عن السؤال الثالث، واتبع الإجراءات التي شرحناها في الفصل السابق لاستخدام الأدوات الثلاث مع هذه الإجابة، إلى أن يصبح ردك على السؤال الأول هو، «أنا لا أخشى شيئاً». يمكنك أن تستخدم كل واحدة من الأدوات على حدة، تستخدم أداة طب الطاقة وأداة شاشة القلب معاً عن جوابك للسؤال الثالث، أو يمكنك أن تستخدم التقنية المختلطة وبذلك تستفيد من أداة عبارات إعادة البرمجة لاكتشاف ومعالجة القناعة الأساسية الكامنة وراء تلك الإجابة. قد يستغرق الأمر يوماً، أسبوعاً، شهراً، أو أحياناً (لكن ليس كثيرة) سنة. مهما كان الوقت الذي قد تستغرقه فهو الأفضل لك، لأنك ستحظى لبقية عمرك بحياة مفعمة بالمحبة، متحرراً من كل خوف.

التشخيص الثالث: النذور

قابلت على مر السنين أشخاصاً كثيرين جداً يشعرون أنهم عالقين في ناحية أو أخرى. جرَّبوا كل شيء، لكنهم ببساطة لم يُظهروا أية بوادر للتقدم نحو الأمام. حتى أنهم قد يُبدون سلوكاً إدمانياً أو عادات سيئة في عدة نواحٍ. السبب في ذلك، بشكل شبه قطعي، هو أنهم قطعوا نَذراً.

النَذر هو عهد نقطعه على أنفسنا، عادة في وقت مبكر من حياتنا، تحت وطأة ضغط وألم شديدين على امتداد فترة من الزمن، لكي نُجنِّب أنفسنا تكرار تلك التجربة المؤلمة ثانية. وهو يحدث، في الوعي أو اللاوعي، بصيغة تشبه القول، «إذا تمكنت فقط من الحصول على (أو تجنُّب) هذا، فسوف أقدِّم ذلك». على سبيل المثال، ربما كان والداك

يتجادلان كثيراً حين كنت طفلاً صغيراً، وكان ذلك يخيفك جداً. ذات يوم، ربما قام عقلك الباطن بقطع عهد، أو مقايضة، لكي يؤمّن بعض الارتياح من هذا الألم، فقال، «مستعد لفعل أي شيء مقابل الابتعاد عن صراخ أمي وأبي». كطفل صغير، بدأت تفعل أي شيء يمكن أن يبعدك عن ألم الصراخ، فبدأت تختبئ في القبو، تتخيل صديقاً أو مكاناً وهمياً؛ أي شيء، بغض النظر عن العواقب. حتى صرت تُبعد نفسك عن الصراخ بالابتعاد عنهما، وفي النهاية، عن الجميع.

هذا النذر يصبح برمجة على امتداد العمر. لكن لو أراد شخص راشد قطع نذر مشابه، ربما كان قال شيئاً من قبيل، «قد اضطر للتخلي عن حياتي الأسرية التي أحبها، لكنني حتماً لن أتواجد في مكان يصرخ الجميع فيه». إنه يؤثر على كل علاقاتك، ولا يمكنك أن تعرف السبب. وهو يفرض عليك البقاء في وضع الحماية الذاتية، وهذا يساوي كماً هائلاً من التوتر الدائم. الاقتناع «بضرورة الحصول على هذا للنجاة بحياتك»، يجعل النذر قوياً جداً، حتى لو كنت بعمر الخامسة والثلاثين ولا تحتاج لذلك الأمر على الإطلاق لتنجو بحياتك. يمكن أيضاً أن تُفسّر النذور السبب الذي يجعلنا نرى أناساً يحظون بكل شيء من الخارج، لكنهم لا يستطيعون الاستمتاع به من الداخل.

أنماط السلوك المتكررة والمدمرة للذات تنتج أيضاً عن النذور. إذا تساءل شخص راشد لماذا استمر في فعل ذلك؟ أشعر أني غير قادر على الإحجام عنه! فعلى الأرجح أنه قد قطع نذراً على نفسه حين كان صغيراً. لا ترتبط قوة النذر بأي تعريف موضوعي للصدمة، ولا بدرجة الفهم الواعي لدى الشخص الراشد. إنها تتوقف على كمية الأدرينالين والكورتيزول التي كانت تضخها استجابة التوتر في جسمك لحظة قطع النذر. والنذور تحدث عادة حين يكون الدماغ في الحالة التي يعمل فيها على موجات دلتا/ثيتا، وهي الفترات التي يتم فيها إفراز كميات هائلة

من الأدرينالين. فإذا كنت قد عشت تجربة بهذه الشدة بالنسبة لطفل صغير في تلك اللحظة، يمكن أن يكون لديك نذر يُسيِّر حياتك حتى هذا اليوم، حتى لو كان عقلك الراشد ينظر إلى تلك التجربة الأصلية بشيء من البساطة وليس لديك أي إثبات على قطع ذلك النذر. الشعور الداخلي، الإدراك الحسي، والتفسير هي كل شيء حين يتعلق الأمر بالقلب الروحي.

تجربة حية على تشخيص النذور: ستيسي

حين كنت أعمل دواماً كاملاً في الاستشارة، كانت لدي زبونة، اسمها ستيسي، تعاني إدماناً على عدة أشياء منها الشوكولاته، التسوق، العروض الدرامية، وغيرها. خضَعَت للعلاج لسنوات، وكانت تعرف أن لديها تصرفات قسرية متعددة وترغب بشدة بالتخلص منها، لكنها لم تستطع العثور على شيء مفيد على المدى الطويل. كلماتها لي كانت، «أشعر أن لا شيء في حياتي حقيقي». في الواقع، كان وجهها هو الفتور بعينه، ولو طُلبَ منك وصفها بكلمة واحدة فعلى الأرجح أن تقول «باهتة»، بكل معنى الكلمة، فقد كانت عيناها وكأن النور قد اختفى منهما. معالجوها السابقون الكثر كانوا سعداء لكونها ستدفع نقودها لأحد آخر - تحدّثتُ مع العديد منهم - وكانوا جميعاً في حيرة من أمرهم.

بما أن النذور تؤدي عادة إلى سلوك إدماني، رجّحتُ احتمال أن تكون ستيسي قد قطعت على نفسها نذراً. سألتها عدة أسئلة وقمت ببعض التشخيص، لكنها لم تستطع أن تتذكر أي شيء مهم. ذات يوم، دخلَت المكتب، وكان أول ما قالته هو «لقد وجدته».

«ماذا وجدتِ؟» سألتها.

«لقد وجدتُ النذر». يبدو أنها في الليلة السابقة، وهي تغالب النوم، استحضَرَت ذكرى قوية عن حادثة كانت فيها مستلقية في السرير وهي صغيرة، تسمع والديها يصرخان على بعضهما، ووالدها يضرب والدتها.

كان والدها مدمناً عنيفاً، وكانت تلك المعاملة السيئة مألوفة في أسرتها. لكنها لغاية تلك اللحظة، وبالرغم من معرفتها الموضوعية بأن والدها مدمن سفيه، لم تكن قد استحضَرَت أبداً أية ذكرى شخصية عن حياتها في تلك الأسرة. لكنها تذكَّرت في تلك اللحظة ماذا كانت تُفكِّر: «سوف أخرج من هذا مهما كلف الثمن، ولن أمر فيه ثانية». لقد وجدَت نذر حياتها.

هذا ما فعلَته ستيسي تماماً. لقد اتخذت منذ تلك اللحظة عدة خيارات تضمن لها عدم المعاناة من الصراعات أو الغضب - أو أية عاطفة قوية، للسبب نفسه. تزوجَت من رجل كانت، بصراحة، شخصيته ومستوى نشاطه مثل عمود الهاتف، لكنه على الأقل لم يكن يصرخ في وجهها. في النهاية، عاشت حياتها بالوكالة، من خلال الإدمان على عدة أمور، لأن الانخراط في الواقع بكل جوارحها كان بالنسبة لها مخاطرة كبيرة.

حين تمكنا من إيجاد النذر، أصبح بإمكاننا استخدام الأدوات الثلاث وإزالة الخوف المرتبط تحديداً بتلك المسألة من قلبها الروحي وإعادة برمجتها على المحبة. آخر مرة تكلمت فيها مع ستيسي كانت لا تزال لديها مسألة إدمان أو اثنتين تعمل عليها - من حوالي اثنتي عشرة مشكلة إدمان استطعنا تحديدها. لكان الأكثر أهمية أن حضورها تغير بالكامل، فقد عاد النور إلى عينيها ودبت الحياة فيها. كما أنها بدأت أيضاً تعير انتباهاً لزوجها، أولادها، عملها، أصدقائها - الأمور الحقيقة في حياتها.

استخدام الأدوات الثلاث مع تشخيص النذور

إذا كان لديك شك بأنك نذرت شيئاً في حياتك، بناءً على ما تشعر به من أعراض حالية (وخاصة إذا كنت تعاني من سلوك إدماني)، يمكنك أنت أيضاً أن تعالج تلك البرمجة. إليك كيفية تشخيص وجود أية نذور

في حياتك تعمل مثل فيروسات على قرصك الصلب البشري في قلبك الروحي:

1. أولاً، أقترح عليك أن «تجلس تحت شجرتك»، كما أسميها، أو أن تتأمل أو تصلي بالطريقة التي تجدها طبيعية بالنسبة لك. حين يصبح عقلك في حالة منفتحة ومسترخية، اسأل نفسك، ما هو السلوك الذي تجده قريباً من هذا النمط المتكرر المدمر للذات الذي يمكن أن يدل على نذر؟ حين كنث صغيراً، هل مررث بفترة طويلة من الألم أو التوتر، أو بتجربة قصيرة زمنياً لكنها ضاغطة بشدة؟ إذا كنت كذلك، هل تتذكر مرة قلت فيها، في وعيك أو لاوعيك، لو أمكنني فقط أن أفعل أو أتجنّب ______، سوف أفعل أو أعيش بدون ______؟

2. إذا لم تجد ذكرى كهذه، فقط ركّز على السلوك المتكرر الذي ينغص عليك حالياً، ويعمل ضد مشيئتك في عيش الحياة التي تريدها، أي العيش بمحبة لحظة بلحظة.

3. طبّق الأدوات الثلاث على هذه الذكرى أو السلوك المتكرر، متبعاً الإرشادات المشروحة في الفصل الرابع. مرة أخرى، يمكنك أن تستخدم كل واحدة من هذه الأدوات على حدة، أن تستخدم أداة طب الطاقة مع أداة شاشة القلب، أو أن تستخدم التقنية المختلطة للاستفادة من أداة عبارات إعادة البرمجة في الكشف عن القناعة الأصلية الكامنة وراء النذر وشفائها. ستعرف أن عملية التفكيك وإعادة البرمجة قد تمت بنجاح حين تتخلص من الأعراض، العادات، أو الإدمان. ومجدداً، لا تقلق بشأن الوقت الذي يمكن أن تستغرقه، فقد يكون عدة أشهر وربما يحدث في لحظة - لكن النتيجة تستحق العناء.

هل تذكر ما قلتهُ في نهاية الفصل الأول بخصوص أنك لست قادراً بعد على العيش وفق أقوى من قوة الإرادة، حتى لو فهمت تماماً ماذا تفعل؟ حسنٌ، من المفترض الآن أن تكون قادراً، إذا كنث قد فعلث ما اقترحته عليك حتى الآن. في الفصل السابع، ستجد تعليمات مفصلة خطوة بخطوة لتبلغ أخيراً النجاح في المجال الذي تريده في حياتك، وخاصة ذاك الذي كنت في الماضي عاجزاً عن إدراكه.

الفصل السابع

مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة

أصبحت الآن تعرف أن النجاح الحقيقي لا يقتصر على مجرد تحقيق الظروف الخارجية المرغوب بها، مهما كانت باهرة. إن عيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة، الترياق المباشر للتوتر والخوف، هو الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها أن يتوافق العقل الواعي مع الجسد - في حالة من السلام، الصحة، والسعادة. أما التركيز على توقعات في الماضي أو المستقبل، أو محاولة الوصول إلى ما تريده بالاعتماد على قوة الإرادة، فهو التعريف الدقيق للفشل، إن كان جسدياً أو غير جسدي.

قبل أن ندخل في خطوات مخطط النجاح، أحتاج قليلاً من الوقت بعد كي أشرح ما أعنيه بالنجاح. أنا مقتنع بأن لكل واحد منا قدر خاص - أو «نداء» كما أحب تسميته. لكني غير مقتنع أنه مُقدَّر لنا في النهاية أن نصل إلى مكان محدد، بغض النظر عن أي شيء. فلو كان ذلك صحيحاً، وكله مُقدَّر ومكتوب، فلماذا المحاولة إذاً؟ فحتى لو افترضنا أن لكل واحد منا نداءه أو قدره، فنحن نصنع قدرنا بأن نختار إما العيش بخوف أو العيش بمحبة. جميعنا مدعون للمحبة، لأن قانون المحبة مكتوب في ضمائرنا داخل قلوبنا، ليكون لنا مرشداً مثالياً في كافة الظروف. لكن يظل الخيار لنا في أن نلبي هذا النداء أو لا مائة مرة في اليوم، 365 يوماً في السنة.

كلما مرَّت عليَّ لحظة من الخوف، فأنا أبتعد عن ندائي، أو أؤجله. وكلما عشت بمحبة، فأنا أخطو نحو ندائي النهائي والأمثل بالنسبة لي، لأني حين أعيش بهذه الطريقة بشكل متواصل طول الوقت، فأنا أعيش حياتي المثلى. إن العيش بمحبة هو الطريقة الأفضل وربما الأوحد لخلق

الظروف الخارجية الأمثل التي تُمثّل دليلاً ملموساً على نجاحنا. صحيح أني أتعلم من أخطائي حين أتصرف بخوف، وأنا أحتاج إليها، مثل الحشوة الدافعة للصاروخ، لتريني أن العيش بخوف وأنانية غير مجدٍ على المدى الطويل ويبعدني عن ندائي، سعادتي، وصحتي. لكن حين أنجز عمليات التفكيك وإعادة البرمجة، وأعيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة، لن أظل بحاجة لهذه الأخطاء. بمجرد أن يصبح الصاروخ ضمن المدار، لا تظل هناك حاجة للحشوة الدافعة وتسقط عنه - لقد أدت دورها. والحفاظ عليها الآن لن يكون في صالح المهمة.

بالإضافة لذلك، إن نداءك «الأمثل» ليس مثالياً لأي أحد غيرك. إنه أحد الأسباب التي تجعل المقارنة تُفسد أياماً جيدة كثيرة لأناس كثيرين. المقارنة أسوأ من أي شيء عقيم، في معظم الأحيان، وهي تُشكّل لدى الكثيرين المنشأ الحقيقي لتوقعاتهم. إنها أحد أكبر الثقوب السوداء في حقل طاقتنا الروحي. غالبيتنا لا تجري مقارنة تجعلها تشعر بالرضا والامتنان، فنحن نُركّز فقط على الأمور التي ليست كما نريدها. لكن المفتاح لبلوغ الرضا يكمن في عدم الرغبة.

الطريق لتلبية ندائنا الأمثل ليست في التركيز على نتيجة نهائية في المستقبل، وضع خطة لتحقيقها، واستخدام قوة الإرادة للوصول إليها. ليس فقط لأن ذلك قلما ينجح، بل لأنك على الأرجح تكون «مخطئاً» بخصوص ما هو الأفضل لك. الطريق لتلبية النداء الأمثل هي بالعيش بمحبة الآن، ليس فقط لأنها النتيجة النهائية الأمثل دائماً في الوقت الحاضر، بل لأنها أيضاً تحدد النداء الأمثل للمستقبل - وهي الطريقة الوحيدة الممكنة لضمان ذلك. أما التركيز على ما «تعتقد» أنه النداء الأمثل لك فيشبه رمي السهام في الظلام، ويضعك في حالة من التوتر المزمن. بالمقابل، القيام بما هو الأفضل الآن (أن تكون مُحباً وتعيش بمحبة) وتسليم أمر المستقبل للمحبة، يصنع لك المستقبل الأمثل دائماً،

حتى لو كان شيئاً لم تكن قد حلمت به قط، وكل ذلك بشكل تلقائي وبدون أي جهد.

بغض النظر عما كنت عليه أو ما كنت تفعله، هناك دائماً مسار ممكن نحو ندائك الأمثل من حيث أنت الآن، ومن غير المعقول ألا تجده طوال حياتك. فقط عِش بمحبة الآن - قم بالتفكيك وإعادة البرمجة ولا تفكر بالنتيجة النهائية - وسيبدأ مسارك بالتحول، من الداخل أولاً، ثم من الخارج.

هنا يكمن سحر مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة. إذا كنت تمتلك الشجاعة والالتزام لاتباع هذه العملية كما هي موضوعة تماماً، أعدك بالنجاح. في الحقيقة، أعتقد أنه من المستحيل ألا تكون ناجحاً إذا ما عشت وفق هذه المبادئ، ودليلي على ذلك آلاف الناس في شتى أنحاء العالم.

إذا كنت تنوي الجلوس تحت شجرتك (أي أن تتأمل) وتكتشف رغبة قلبك، تكسو تلك الرغبة بهدف نجاح، تفكك وتعيد برمجة قلبك الروحي، وتعيش به المحبة لحظة بلحظة، فقد أتلقى اتصالاً أو رسالة منك في المستقبل القريب. قبل أن أبدأ الحديث عن مخطط النجاح، أود أن أذكّرك أن بإمكانك بدء البرنامج بالتشخيص الأولي المشروح في الفصل السادس، أو البدء من هنا وإجراء التشخيص الأولي لاحقاً. كلاهما ينفع.

وضعت أيضاً فراغات لتكتب فيها أجوبتك عن الكتاب مباشرة، للاستفادة من أي زخم أو إيحاء قد يراودك في لحظته. لكن إذا أردت مجالاً أوسع للإجابة، لا تتردد في كتابة أجوبتك على مفكرة أو كراس، أو إنشاء مستند على الكمبيوتر لديك.

بقيت مسألة أخيرة. إذا بدأت تشعر أنك تغرق في تفاصيل مخطط النجاح، خُذ قسطاً من الراحة واستخدم أداتك الفضلى من بين الأدوات الثلاث على القلق والغرق قبل أن تتابع. ولا تتردد أبداً في استنباط أية

طريقة مبدعة تطبّق فيها هذه المبادئ والأدوات. ففي النهاية، ما يجدي نفعاً معك وتشعر أنه الأفضل هو الأفضل لك. ولا تدَعِ الالتزام بحرفية التفاصيل يسبب لك التوتر. جرِّب، واستخدم الطريقة التي تناسبك.

1. حدد هدف ذروة نجاحك

كُنتَ قد حددتَ هدف ذروة النجاح في تمرين الأسئلة الثلاثة، سابقاً في الفصل الأول. إذا كنت لم تكمل ذلك التمرين، أجب الآن عن هذه الأسئلة، لتعرف ما هي الحالة الداخلية التي تريدها أكثر من أي شيء آخر.

1. ما الذي تريده الآن أكثر من أي شيء آخر؟
2. إذا حصلت على أكثر ما تريده من السؤال الأول؟ ماذا سيفعل ذلك معك وماذا سيغير في حياتك؟
3. إذا تحقق ما أُجبت به عن السؤالين الأول والثاني، فكيف سيكون شعورك؟

2. حدد رغبة نجاح واحدة للمضي نحوها وتحقيقها في الحياة

ما الذي تريد السعي لتحقيقه في حياتك في هذه اللحظة بالذات؟ ابدأ بما تعصف به أفكارك من نتائج نهائية تريد تحقيقها في مختلف نواحي حياتك، مثل نوع معين من العلاقات، ارتقاء مهني، إنجاز معين، زيادة في الأموال، أو تحسن صحي. أولاً، لا تستبعد أي شيء يخطر ببالك. بعد ذلك، اختر ما «تشعر» أنه الأقوى لديك. أيها يجعلك تبتسم؟ أيها يجعلك تشعر أنه الأفضل في قرارة نفسك؟ أيها يعطيك شعوراً بالسلام، أيها يوقد قلبك، يداعب خيالك، و/أو يخدم حاجة؟ أيها سيصنع أكبر فارق في حياتك الآن تماماً؟

ضع الآن أقوى ثلاث رغبات في فلتر رغبات النجاح الذي شرحناه في الفصل الخامس: هل هي مرتكزة على الحقيقة، هل هي مفعمة بالمحبة، وهل هي على انسجام مع هدف ذروة نجاحك؟ إذا فكرت بشيء غير

ممكن بناءً على المعطيات الموضوعية للموقف، عليك إما أن تجد طريقة لجعله ممكناً، أو أن تبحث عن رغبة نجاح جديدة. فلا نريد أن تهدر أشهراً أو سنوات من حياتك على شيء لا يمكن الحصول عليه. مع أني، في الوقت نفسه، أثق كل الثقة أنه ما من مستحيل. فلو عدث إلى التاريخ لوجدت أن أعظم الأبطال هم أولئك الذين فعلوا ما كان يبدو مستحيلاً بحسب القناعات السائدة وحتى بحسب ما يُسمى المعطيات الموضوعية. لو أني سألت ابن الثانية والسبعين في مثالنا من الفصل الخامس إن كانت رغبته في اللعب ضمن الدوري المحلي لكرة القدم مرتكزة على الحقيقة وقل لي إنه يصلي لأجل ذلك، بحث فيه، استعد له، وكان بالنسبة له مرتكزاً على الحقيقة قطعاً، لكان جوابي له، «عليك بها»!

ثانياً، اسأل نفسك، هل هي مفعمة بالمحبة؟ اشرح، بشكل يمكن أن يفهمه الجميع، لماذا تريد تحقيق هذه الرغبة بالذات، وليس أية رغبة نجاح أخرى. أقنعني أنها ستحقق نفعاً على نفع على نفع ولن يتضرر منها أحد، وأنها لا تنطلق حصراً من دوافع أنانية. ملاحظة: أن تفعل شيئاً ما من أجل المال حصراً وأنت بأمس الحاجة للمال قد يكون قطعاً الشيء الأكثر محبة الذي يمكنك أن تفعله، طالما أنه ليس على حساب أحد آخر. لا يمكنك أن تحب الآخرين إن لم تحب نفسك، وجميعنا بحاجة لمأوى، ملابس، طعام، القدرة على تسديد الالتزامات، أو تلبية ما يُسمى حاجاتنا الأساسية. هناك فرق شاسع بين هذا وبين المقاول، الذي أوردنا مثالاً عنه في الفصل الخامس، الذي كان يريد المزيد والمزيد من المقتنيات.

ثالثاً، عليك أن تسأل نفسك، هل هي على توافق مع هدف ذروة نجاحي (الخطوة 1)؟ إذا كانت رغبتك تسهم في تحقيق هدف ذروة نجاحك، فهذا يعني أنها مرت عبر هذا الفلتر الأخير أيضاً.

اسرد رغبات النجاح الثلاث التي حددتها هنا:

1. ____________________

.2 ______________________

.3 ______________________

رائع! لكن علينا اختيار واحدة منها فقط لنبدأ (في النهاية يمكنك العمل عليها ثلاثتها). ما هي الرغبة الأفضل التي تريد العمل عليها الآن، بناءً على المعطيات السابقة؟ إذا شعرت أنك تعرف أي واحدة منها هي، وأقترح دائماً أن تتبع حدسك، فعليك بها. أما إذا وجدت صعوبة في اختيار واحدة منها، يمكنك العمل على اثنتين، أو حتى الثلاث معاً. في العادة، ستطفو واحدة منها على السطح في خضم العملية. ملاحظة: قد تحتاج لإجراء قليل من البحث، الحديث مع بعض الأشخاص، الخ. لتتوفر لديك المعلومات اللازمة لاتخاذ هذا القرار. خذ وقتك وافعل كل ما يلزم. حين تصبح جاهزاً، اكتب رغبة النجاح الأولى هنا.

رغبة نجاحك هي: ______________________

3. تصوَّر رغبة النجاح تلك وهي على وشك أن تثمر

هيا، أغمض عينيك وعش النتيجة النهائية لرغبة النجاح هذه. أجل، أنا أطلب منك أن تلمسها، تتذوقها، تشمها، وتذوب فيها (أعرف أني في الفصل السادس انتقدت خبراء النجاح الآخرين على قيامهم بهذا، لكننا نفعل ذلك هنا لسبب آخر). تصوَّر بوضوح أنك تعيشها إلى أن يصبح الإحساس حقيقياً جداً لك، وتصبح قادراً على رؤية أدق التفاصيل والإحساس بها. حاول أن ترى رغبة نجاحك من مختلف الزوايا، وليس الإيجابية فقط، كي يتمكن صانع الصور لديك من إعطائك صورة دقيقة.

لنفترض أن رغبة نجاحك هي البدء بعمل خاص من المنزل، عندها يمكنك أن ترى، مثلاً، أنك ستصبح قادراً على تسديد جميع الفواتير من دون توتر، لأنه أصبح لديك مبلغ جيد من المال في حاسبك الجاري؛ تصبح قادراً على الاشتراك في عضوية نادي البلياردو التي لطالما أرادها أولادك؛ لن تكون بحاجة لاستخدام آلتك الحاسبة في متجر البقالة؛ ستشعر بثقة أكبر بالنفس حين تُخبِر أصدقاءك وعائلتك أنك أصبحت

«صاحب عمل»؛ كما أنك ستستيقظ كل صباح بحالة فيها الشعور بالسلام لقدرتك على تأمين أسرتك، وفيها شعور بالفرح تجاه تحديات اليوم الجديد. عليك أيضاً أن تأخذ بعين الاعتبار ما يمكن أن يسببه جو العائلة من تشتت لمن يعمل ضمن المنزل، وأن خطك البياني سيكون شديد الانحدار إلى أن تتعلم كيف تُطلق وتدير عملاً صغيراً، وقد تُضطر للتخلي عن غدائك الأسبوعي مع أصحابك.

اكتب الآن ما تراه. صف نتائج رغبة نجاحك بكثير من التفصيل، بحيث أستطيع من خلال وصفك أن أرى ما تراه وأحس بما تُحسه.

____

____

____

____

____

4. اسرد المشاعر أو القناعات السلبية التي برزت عند تصورك لرغبة نجاحك وقدِّر درجتها على مقياس من 0 إلى 10

أريدك الآن أن تتذكر أي مشاعر أو قناعات سلبية يمكن أن تكون قد راودتك أثناء تصوُّرك لرغبة النجاح هذه بالتحديد، أو التي يمكن أن تكون قد راودتك الآن عند السؤال عنها. بالنسبة لمثالنا السابق، حتى لو كنت تُفكِّر بجميع الأمور الجيدة التي سوف تنتج عن تحقيق رغبة نجاحك، من الوارد جداً أن تلاحظ ظهور أفكار مثل، «الوضع الاقتصادي سيئ جداً. ليس لديّ متسع من الوقت للشروع بعمل إلى جانب وظيفتي الحالية. لا أعرف أبسط الأشياء حول كيفية إدارة عمل من المنزل - ولا أعتقد أني سأتعلم ذلك يوماً. في الحقيقة، أنا لا أبرع في شيء - حتى أني لا أعرف ما طبيعة العمل الذي سأبدأ به».

دوِّن في الأسفل كل واحدة من هذه السلبيات مع تقدير درجتها على مقياس من 0 إلى 10 بحسب شدة الإزعاج الذي تسببه لك الآن. قد

يفيدك أيضاً، لكن ليس بالضرورة، أن تشير إلى العاطفة، الفكرة، و/أو القناعة التي شعرت أنها الأكثر سلبية.

____

____

____

____

____

بهذا تكون قد وضعت يدك على فيروسات القرص الصلب البشري المرتبطة بهذه الرغبة وتحديداً تلك التي تقف في طريق نجاحك.

5. استخدم الأدوات الثلاث لتفكيك السلبيات التي اكتشفتها

تماماً كما فعلت في فصل التشخيص الأولي، يمكنك استخدام واحدة أو أكثر من الأدوات الثلاث في كل مرة، استخدام أداة طب الطاقة مع أداة شاشة القلب على هذه القناعة السلبية بالتحديد، أو استخدام التقنية المختلطة للاستفادة من أداة عبارات إعادة البرمجة للكشف عن ومعالجة القناعة الأساسية الكامنة وراء ما راودك من فكرة، شعور، أو اعتقاد سلبي. ملاحظة: فيما يتعلق بأداة عبارات إعادة البرمجة، الشيء الوحيد الذي يحتاج لتغيير هو التأمل التي تسبق البدء بالطلب المحدد لشفاء جميع القناعات، الأفكار، والمشاعر السلبية التي تقف في طريق رغبة نجاحك الحالية. هذه الأداة يمكن استخدامها للتشخيص، وبالتالي فإنها تفيد في تحديد وشفاء المشكلة المصدرية تلقائياً.

مهما كانت الأداة التي تستخدمها، سيعمل عقلك اللاواعي تلقائياً معك ويوافقك على التخلص من كل الخوف والعيش بمحبة، لأنك تحمل في قلبك بوصلة المحبة، أو قانون المحبة، الذي يريد لك ذلك دائماً. أما شدة المقاومة التي ستبديها برمجتك الحالية القائمة على الخوف فيمكن أن تحدد الفترة التي قد تستغرقها لإزالة العوائق، لكنها ستشفى في النهاية. المحبة تهزم الخوف دائماً. بجميع الأحوال، أنصحك بإشراك أداة طب الطاقة على الدوام، لما لها من تأثير فوري. استخدم هذه الأدوات على

كل واحدة من الأفكار، المشاعر، أو القناعات السلبية، أو استخدم التقنية المختلطة للمرور على جميع عبارات إعادة البرمجة، إلى أن تصبح درجتها جميعها صفراً.

إذا أخذنا من مثالنا السابق القناعة السلبية «ليس لدي متسع من الوقت للبدء بعمل جديد»، وأردنا استخدام أداتي طب الطاقة وشاشة القلب عليها، ستكون الخطوات الواجب تطبيقها كما يلي:

أ. تخيَّل في ذهنك شاشة، شاشة جهاز لوحي، شاشة كمبيوتر، شاشة تلفاز، أو شاشة مسرح - ما يرد إلى ذهنك بمنتهى السهولة. لكن مهما كانت الشاشة التي تخيلتها، احرص على أن تكون متصلة لاسلكياً بالإنترنت، تماماً كما هي شاشة قلبك متصلة لاسلكياً بكل من على هذا الكوكب. تخيل وجود خط في منتصف هذه الشاشة يقسمها لنصفين، الوعي واللاوعي. هذه الشاشة هي شاشة قلبك.

ب. ركِّز على القناعة السلبية التي تريد معالجتها، «ليس لديَ متسع من الوقت للبدء بعمل جديد»، والتي قدَّرت أنها من الدرجة 7.

ج. تصوَّر شعورك هذا بعدم امتلاك متسع من الوقت على شاشة قلبك بكلمات، صور، ذكريات من تجارب سابقة، أو أي شيء آخر تريده. ربما تتصور نفسك مثلاً في حالة اضطراب وأنت تحاول إتمام مهمة ما، أو يمكنك أن تتذكر حادثةً غَضِبَ فيها والدك منك لأنك تتصرف كالأولاد. أو ربما ترى ساعة، وتسمع رنين جرس.

د. بمجرد أن تظهر هذه الصورة على شاشة قلبك، اطلب عدم ظهورها ثانية وشفاء جميع الذكريات المصدرية المرتبطة بها نهائياً. يمكنك أن تقول، «ليكن نور ومحبة الله على شاشة قلبي، ولا شيء آخر». أو يمكنك تعديلها خصيصاً لتناسب ما تشعر به في هذه اللحظة بالذات. «ليكن النور والمحبة والصبر على شاشة قلبي، ولا

شيء آخر، بما في ذلك الاضطراب». قد تحتاج لاستراحة من التركيز على مشكلتك فتقول، «ليكن النور والمحبة والصبر على ساحة اللاوعي من شاشة قلبي، ولا شيء آخر، بما في ذلك مشكلة الشعور بضيق الوقت». لن تتوقف عن الشعور بضيق الوقت، لكن في النهاية لن يترافق ذلك ثانية مع حالة الاضطراب.

هـ. تصوَّر الآن النور والمحبة على شاشة قلبك، بأية طريقة تكون واضحة ومعبرة بالنسبة لك. قد تتصور شعاعاً من النور ينبعث من مصدر سماوي، منظراً جميلاً لغروب الشمس، مشهداً ساحراً للأفق، حيوانك المدلل، أو أية صورة أخرى تمثل النور والمحبة النقيين.

و. أدخِل الآن أداة طب الطاقة: مع الاستمرار في مشاهدة النور والمحبة على شاشة قلبك، ضع يدك على قلبك، جبهتك، ثم قمة رأسك، لما بين 3-1 دقائق في كل وضعية.

ز. استمر في مشاهدة النور والمحبة وكرر دورة الوضعيات الثلاث لمرتين أو ثلاث في الجلسة الواحدة، أو حتى يزول عدم الارتياح من عقلك وجسدك ويصبح تقديرك لدرجة الفكرة، العاطفة، أو القناعة السلبية أدنى من واحد، أي أنها لم تعد تضايقك أبداً. إذا احتاج الأمر، يمكنك اللجوء لأداة عبارات إعادة البرمجة، سواء بشكل مستقل، أو ضمن التقنية المختلطة، متبعاً الإرشادات المشروحة في الفصل الرابع.

ح. تابع استخدام هذه الأدوات على كل واحدة من السلبيات التي لديك إلى أن تنتهي نهائياً من إزعاجها. قد يستغرق ذلك يوماً، أسبوعاً، أو ثلاثة أشهر، ولو أنه أمر نادر. المهم ألا تشغل بالك بخصوص الوقت - فلديك كل ما تبقى من حياتك للاستمتاع بالنجاح!

6. حين تتخلص من جميع السلبيات (تصبح أدنى من 1 على مقياس من 10)، استخدم الأدوات نفسها لصناعة ذكرى نجاح باهر، أو لبرمجة رغبة النجاح الإيجابية التي ترغب بتحقيقها

إن كانت الأفكار، المشاعر، والقناعات السلبية هي الفيروسات التي تصيب القرص الصلب البشري ونريد إزالتها منه، فعلينا إذاً إعادة برمجة القرص الصلب البشري بما أسميه ذكرى نجاح باهر، أو ما يماثل البرنامج الصحيح لقلبك الروحي من أجل هدف نجاحك. ولأجل ذلك نستخدم الأدوات نفسها التي استخدمناها للتفكيك، لكن مع التركيز هذه المرة على صورة النتيجة النهائية الإيجابية للنجاح.

أ. غد إلى ما تصوَّرته في الخطوة الثانية، وتخيَّل أن هذه النتيجة النهائية تحدث فعلاً، بكل التفاصيل التي سردتها من قبل. قدِّر شعورك تجاه إمكانية تحقق هذه النتيجة النهائية على مقياس بين 10-0، بحيث يعني الصفر «لا يمكن أبداً أن يتحقق ذلك لي»، والعشرة تعني «أعرف أن هذا هو مستقبلي؛ أرى ذلك يحدث معي حتماً». إذا تابعنا في نفس المثال، يمكنك أن ترى نفسك وأنت تسدد جميع فواتيرك قبل موعدها بكل أريحية، لأنك تعلم أن لديك ما يكفي من المال في حسابك الجاري؛ يمكنك أن ترى نفسك وأنت تُخبِر الأولاد بحصولك لهم على اشتراك في عضوية نادي البلياردو المجاور، ونظرات الحماسة والدهشة في عيونهم؛ يمكنك أن ترى نفسك وأنت تُحدِّث أصحابك عن عملك الجديد؛ يمكنك أن ترى نفسك تستيقظ كل صباح مفعماً بمشاعر السلام والفرح منذ أول النهار؛ الخ. أنت تتخيل هذا السيناريو، وتشعر أنه ممكن، لكنه صعب المنال إلى حد ما، فتُقرِّر أنه من الدرجة 4.

ب. استخدم أداة طب الطاقة، أداة عبارات إعادة البرمجة، وأداة شاشة القلب، بشكل منفصل أو مع بعضها، على هذه الصورة

الإيجابية إلى أن يصبح تقديرك لها من الدرجة 7 وما فوق، أي إلى أن تصل إلى الشعور الإيجابي «أن مؤمن أن باستطاعتي فعل ذلك»! (تذكّر، إذا استخدمت أداة عبارات إعادة البرمجة، أن عليك تعديل الدعاء الذي تتلوه في البداية، بحيث تطلب إزالة جميع العوائق لتتمكن من بلوغ صورة نجاحك الإيجابية، ثم تابع مع العبارات كما في السابق).

7. ابدأ فترة أربعين يوماً بهدف المحافظة على هذه النتائج بالمستوى نفسه: السلبيات أقل من 1 والإيجابيات أكثر من 7

حين تصل إلى الحد الذي تصبح فيه أفكارك، مشاعرك، وقناعاتك السلبية بخصوص رغبة نجاحك أقل من درجة واحدة (أي أنها لم تعد تزعجك إطلاقاً) وشعورك الإيجابي تجاه تحقيق هذه الرغبة على الدرجة 7 أو أكثر، باشر فوراً بفترة أربعين يوماً. لكن تذكّر، فقد لا تحتاج لأكثر من يوم واحد قبل الدخول في فترة الأربعين يوماً، وقد يستغرق الأمر ثلاثة أشهر. حين تبدأ هذه الفترة، يمكنك أن تتخيل نفسك مثل يرقة تدخل في طور الشرنقة. أما هدفك في هذه الفترة (نعم، هذا الهدف يحقق المعايير الثلاثة) فهو ببساطة المحافظة على السلبيات دون الدرجة 1 وعلى شعورك الإيجابي تجاه قدرتك على بلوغ رغبتك فوق الدرجة 7 عن طريق تكرار الخطوات 4، 5، و6 السابقة. من المفترض أن تمضي فترة الأربعين يوماً على نحو مشابه لما يلي:

أ. ابدأ كل يوم بالتفقد الصباحي (إذا كان بعد الظهر أو المساء يناسبك أكثر، فلا مشكلة أيضاً). أولاً، اسأل نفسك: بماذا تُقدّر درجة كل واحدة من القناعات السلبية التي حددتها في الخطوة الرابعة؟ في مثالنا عن البدء بعمل جديد، ذكرنا القناعات السلبية التالية: الوضع الاقتصادي سيئ جداً. ليس لدي متسع من الوقت للشروع بعمل إلى جانب وظيفتي الحالية. لن أعرف كيفية

القيام بذلك أبداً. في الحقيقة، أنا لا أبرع في شيء. عليك تقدير درجة كل قناعة، بناءً على ما تشعر به على المستويين الجسدي واللاجسدي، على مقياس من 10-0. إذا وجدت أية واحدة من هذه القناعات عند الدرجة 1 أو أكثر، عليك إعادة استخدام الأدوات للعمل على كل واحدة منها، إلى أن يصبح تقديرك لجميع القناعات السلبية تلك دون الدرجة 1، أو لم تعد تزعجك إطلاقاً الآن (الخطوة 5).

ب. تصوَّر الآن تحقيقك لرغبة نجاحك، كما فعلت في الخطوة 3. في مثالنا هذا، ستتخيل نفسك ناجحاً في البدء بعمل صغير من المنزل يحقق لك دخلاً شهرياً إضافياً قدره ألف دولار، مع الإحساس بالشعور الذي يمكن أن تمنحك إياه هذه النتيجة. إذا كان تقديرك لشعورك الإيجابي تجاه تحقيق هذه الرغبة أقل من الدرجة 7، عليك استخدام الأدوات على هذه الصورة الإيجابية إلى أن يصل التقييم إلى الدرجة 7 أو أكثر (الخطوة 6).

ج. اتبع هذا الإجراء كل يوم لفترة أربعين يوماً. حين تزداد السلبيات، اتبع الخطوة 5 لتخفيضها كما في السابق؛ حين تنخفض الإيجابيات، اتبع الخطوة 6 لزيادتها. إذا لم تشعر بأي تغيير، لست بحاجة لفعل شيء، فقط المراقبة اليومية. ملاحظة: لا حاجة للعودة إلى بداية فترة الأربعين يوماً إذا شعرت بضرورة استخدام الأدوات الثلاث لمعالجة الأفكار/المشاعر/القناعات السلبية أو للعمل على صورة النجاح الإيجابية - فقط قم بمعالجتها وتابع في فترة الأربعين يوماً من حيث أنت.

بعد انقضاء فترة الأربعين يوماً، يصبح معظم الناس قادرين على النهوض صباحاً بسلبيات أدنى من 1 وشعور إيجابي أعلى من 7 تجاه قدرتهم على تحقيق رغبات نجاحهم. إذا وصلت إلى هذا المستوى، ستعرف أنك أتمت بالكامل عمليات التفكيك وإعادة البرمجة بخصوص

رغبة نجاحك. وبدل أن يقف لاوعيك وعقلك الباطن عائقاً في طريق نجاحك، سيوجهانك الآن نحوه مثل دفة السفينة. بهذا تكون الفيروسات المرتبطة بهذه القضية قد زالت، وأصبح لديك برنامج نجاح جديد في غاية القوة.

إذا شعرت بعد أربعين يوماً أنك لا تزال غير جاهز، ابدأ فترة أربعين يوماً أخرى. ربما، بعد انقضاء الفترة الأولى، لا يزال تقديرك للسلبيات عند الدرجة 1 أو أكثر و/أو تقديرك لشعورك الإيجابي تجاه تحقيق رغبتك أقل من 7 عند بداية التفقد الصباحي اليومي. إذا كان الحال كذلك، لا مشكلة. ابدأ فترة أربعين يوماً أخرى واتبع الإجراءات نفسها طوال هذه الفترة، أو للمدة التي تستغرقها حتى تستقر السلبيات دون الدرجة 1 والإيجابيات فوق الدرجة 7. وإذا شعرت بعد انقضاء فترة الأربعين يوماً الثانية أنك غير جاهز بعد، ابدأ فترة أربعين يوماً أخرى (أنا شخصياً لا أعرف أحداً احتاج أكثر من فترة أربعين يوماً واحدة. لكن أقولها ثانية، لا يهم ما تستغرقه من وقت. المدة التي تستغرقها هي المدة المناسبة لك).

حين تشعر في كل يوم أن السلبيات لم تعد تضايقك أبداً وأن لديك إحساس إيجابي قوي بأنك قادر على تحقيقها - وبدأت فعلاً بذلك! هذا يعني أنك أنجزت عمليات التفكيك وإعادة البرمجة.

8. ضع أهداف نجاح محددة، باستخدام أقوى من قوة الإرادة

الآن وقد أتممت بالكامل عمليات التفكيك وإعادة البرمجة على جميع المسائل التي كانت تعيقك عن تحقيق رغبة نجاحك، يكون قد حان الوقت لتحديد وتنفيذ أهداف النجاح، أو ما ستفعله في كل فاصل زمني مدته نصف ساعة أثناء سيرك باتجاه رغبتك. تذكّر، لكل هدف نجاح ثلاثة أجزاء: يجب أن يرتكز على الحقيقة، أن يكوم مفعماً بالمحبة، وأن

يكون خاضعاً 100 بالمائة لتحكمك (وبالتالي فهو يحدث في الزمن الحاضر).

لنبدأ بالجزء المتعلق بالحقيقة. لقد فكَّرت مسبقاً بالحقيقة في إطارها العام حين كنت تحدد رغبة نجاحك. ما هي المعطيات الموضوعية العملية المتعلقة بتحقيق رغبتك؟ فكِّر بكل ما تحتاجه، بكل ما يتوفر لديك حالياً، وبكل ما يجب القيام به. إذا كنت ستبدأ عملاً صغيراً من المنزل لتأمين ألف دولار إضافية في الشهر لأسرتك، فما هو رأس المال الذي تحتاجه للانطلاق؟ هل لديك مكان مناسب في المنزل؟ من سيصمم لك الموقع الإلكتروني؟ ماذا تنوي أن تبيع؟ هل ستنشئ قسماً خارجياً لخدمة الزبائن؟ ما التجهيزات التي تحتاجها؟ متى ستبدأ؟ من أين ستأتي بالزبائن؟ اكتب هنا كل شيء تعرف أنه ضروري لتصبح رغبتك أمراً واقعاً.

ربما ينقصك أيضاً بعض المعرفة العملية من أجل النجاح في تفصيل معين، مثل التسويق، أعمال التجارة، أو تصميم مواقع الوب. لو كنت مكانك لبحثت في المعلومات المتوفرة من مصادر جيدة كثيرة من كتّاب، مفكرين، ومعلمين وأدخلت هذه المعرفة الجديدة في النشاط العملي اليومي. في الحقيقة، إن استكمال المعرفة والمهارات اللازمة في تفصيل معين يصبح أمراً في غاية السهولة بعد إتمام عمليات التفكيك وإعادة البرمجة. فالبرمجة الموجودة هي التي تجعل تلك الأمور صعبة؛ حين تكون قائمة على الخوف تصبح عائقاً في طريق التعلم بسهولة. كنت لأعطي أي شيء مقابل القيام بالتفكيك وإعادة البرمجة قبل مرحلة الدراسات العليا - لكانت مادة الإحصاء حينها أصبحت مثل المَزَق.

تمعَّن للحظة في اللائحة السابقة، وفكِّر ملياً إن كانت المهام التي حددتها تستند فعلاً إلى الحقيقة فيما يتعلق برغبة نجاحك. هل تحتاج لأية معلومات أكثر لتحقيق ذلك؟ على سبيل المثال، إذا كنت قد كتبت

في اللائحة، «سأطلب من مايك تصميم موقع الوب»، وعند التفكير ملياً في الموضوع لم تكن متأكداً تماماً إن كان مايك هو أفضل شخص لهذه المهمة. في هذه الحالة، عليك أن تكتب شيئاً من قبيل «البحث عن أفضل مواقع الوب ضمن مجال عملي» أو «البحث عن الشخص الذي صمم موقع مونيكا» - مهما تكن الخطوة المنطقية التالية فهي يجب أن تكون في إطار اكتشاف حقيقة ما يجب عليك فعله.

الآن سننظر في الجزء المتعلق بالمحبة. بالنسبة للمهام السابقة التي حددتها، فكّر إن كنت تستطيع إنجاز كل واحدة منها بطريقة مفعمة بالمحبة، بحيث تعود نتيجة نجاحها بالنفع على الجميع ولا يتضرر منها أحد. إن لم تكن كذلك، عليك إما إسقاطها من اللائحة، أو العثور على طريقة تجعلها مفعمة بالمحبة. اكتب هنا من بين المهام السابقة ما يمكن تنفيذه بمحبة، واشرح كيفية القيام بها بحيث تعود نتيجتها بالنفع على كل من له علاقة بها.

عاين اللائحة السابقة، وفكّر إن كانت المهام المذكورة فيها مفعمة بالمحبة حقاً. هل لائحتك عملية؟ على سبيل المثال، إذا كنت ستحتاج في عملك للتعاقد مع عمال مهن حرة، ووجدت أرخص الأيدي العاملة لكنك غير متأكد إن كانت تتمتع بالمهارة اللازمة، فقد ترى أنه من الأفضل تغيير المهمة من «التعاقد مع عمال مهن حرة من شركة كذا» إلى «البحث عن أيدي عاملة مناسبة» لإنجاز العمل الذي تحتاجه.

ثالثاً، هل كل المهام الوارد في اللائحة السابقة تخضع لتحكمك السليم مائة بالمائة؟ بمعنى آخر، هل يمكنك إنجاز كل واحدة منها بأن تفعل ما تريد فعله بطريقة مفعمة بالمحبة والحقيقة لنصف الساعة القادمة؟ أم أن إنجاز كل مهمة مرهون بظروف خارجية لا تخضع لتحكمك، أو يتطلب مطاردة توقعات حول النتيجة النهائية باستخدام قوة الإرادة؟

في هذه الخطوة تضع قدمك على الطريق، فدعني أرشدك خلالها. في متابعة لمثالنا السابق، سنفترض أن إحدى المهام التي وضعتها، من أجل إنجاح العمل في المنزل، هي إجراء حديث مع شركة الهاتف بشأن إضافة خط آخر وتغيير نوع الحساب إلى حساب عمل صغير. يبدو أنه يحقق المعايير الخاصة بهدف نجاح: يرتكز على الحقيقة (تعرف أنك بحاجة لخط هاتف آخر من أجل العمل، وهو الإجراء الصحيح الذي عليك اتباعه)، مفعم بالمحبة (إنجاز هذه المهمة بنجاح من المفترض به ألا يسلب شيئاً من كل من له علاقة بالموضوع)، وهو خاضع لتحكمك مائة بالمائة (يمكنك البحث عن رقم شركة الهاتف وإجراء الاتصال).

لكن سرعان ما وجدت نفسك، بمجرد أن طلبت الرقم، عالقاً في رمال متحركة من البريد الصوتي وصناديق البريد، العديد من طلبات إدخال الخيارات وإدخال رمز الزبون السري (الذي لم تسمع عنه قط). وبعد قرابة عشرين دقيقة، لم تعد قادراً بأي شكل على البقاء في حالة مفعمة بالمحبة، الفرح، والسلام. وإذا كنت كغالبية البشر، ستشعر بالاضطراب والهياج، وتريد رمي الهاتف عبر النافذة والصراخ بأعلى صوتك. لماذا؟ لأن الغضب الذي استبد بك هو إشارة أكيدة على أن هدفك الحقيقي مختلف تماماً عن الهدف الذي ربما اعتقدت أنك تسير نحوه، أي الاتصال بشركة الهاتف لإضافة خط آخر وتغيير نوع الحساب. لقد كان هدفك الحقيقي هو إنجاز النتيجة النهائية للعملية، وبذلك انتقلت إلى حالة التحكم غير السليم. والآن، صرت تطارد هدف توتر، لا هدف نجاح.

تذكَّر أن حالتك الداخلية تكشف أهدافك الحقيقية. يمكنك فوراً التيقُّن من وجود هدف توتر، في أي وقت كان، لديك أو لدى الآخرين، بمجرد ظهور الغضب، أو أية عاطفة من عائلته: الهياج، الاضطراب، الامتعاض، المرارة، الغرق، الخ. حين تشعر برغبة في الصراخ ورمي الهاتف عبر النافذة، فأنا أجزم أن لديك هدف توتر يرتبط بالأمر الذي غضبت لأجله.

كيف يمكننا إذاً تحويل هدف التوتر هذا إلى هدف نجاح؟ قبل الاتصال بشركة الهاتف، عليك أن تضع في ذهنك أن هدفك ليس الحصول على خط وحساب جديدين بأقصى سرعة وسهولة؛ لأن هذا، في الحقيقة، لا يخضع لتحكمك إطلاقاً. وأن هدف نجاحك هنا هو إجراء الاتصال بطريقة مفعمة بالمحبة، مع التركيز على اللحظة الحالية لنصف الساعة القادمة. بلا مزاح.

وما هي الطريقة لصنع هذا الفارق؟ عليك، حتى قبل أن ترفع سماعة الهاتف، أن تقول لنفسك، «لا يهمني الوقت الذي قد تستغرقه هذه المكالمة. قد اضطر لتحمُّل فترات الانتظار الطويلة أو متاهة البريد الصوتي ويمكن حتى أن ينقطع الاتصال. هذه أمور لا يمكنني التحكم بها. ما يمكنني التحكم به هو إجراء الاتصال بطريقة مفعمة بالمحبة. حين أُصبح فعلاً على الخط مع ممثل شركة الهاتف، لن يكون هدفي هو الحصول على خط جديد. هدفي هو إجراء المكالمة بمحبة. هدفي هو أن أولِّد لدى هذا الشخص شعوراً أفضل من السابق لدى حديثه معي، أو كما لو أنه لم يتحدث معي إطلاقاً».

لنفترض مثلاً أن ممثل شركة الهاتف هو سيدة. إنها مجرد شخص يؤدي وظيفته، صحيح؟ ليست هي من أعدَّ البريد الصوتي، وليست من وضع قوانين شركة الهاتف، وعلى الأرجح أن لديها زوج يحبها وأولاد يركضون إليها وينادونها «ماما!» حين تفتح الباب. وإذا صادفتها في الشارع، ربما تتعارفان وتصبحان صديقين. إذا صببت جام غضبك عليها، ستؤذيها وتؤذي نفسك في آن معاً - فهذا الغضب يؤثر سلباً على كل قطعة من جسدك، وهو إن كنت تذكر، يُضعف ملكاتك الذهنية، يعطي دفعة من الطاقة وبعدها يحدث الانهيار، يسبب عسراً في الهضم، يضعف نظام مناعتك، ويجعلك سلبياً في كل ما تفعله لبقية اليوم. ومن المرجح جداً أن يسبب لها نفس الأشياء.

هل تسمي ذلك نجاحاً؟ على الأرجح لا. مع أن معظم من أعرفهم يتصرفون بهذه الطريقة حين لا تكون النتيجة النهائية خاضعة لتحكمهم. التوقعات الخارجية قاتلة للسعادة دائماً. ولا أريد لك ذلك بعد اليوم. أريد لك أن تعيش حياتك في كل لحظة من كل يوم بسعادة، صحة، محبة، فرح، سلام، رخاء مادي، علاقة وثيقة وغنية - بكلمات أخرى، أريدك أن تعيش في نجاح باهر داخلي وخارجي! وصدقني أنه يمكن أن يبدأ في هذه اللحظة تماماً، إذا ما وضعت أهداف نجاح لا أهداف توتر.

ملاحظة: التحول من أهداف التوتر إلى أهداف النجاح يصبح خاضعاً لتحكمك السليم مائة بالمائة فقط بعد إجراء التفكيك وإعادة البرمجة. فإذا وجدت أنه لا يخضع لتحكمك - أي أنك مستمر في الحالات الخارجة عن السيطرة من غضب، قلق، وأية مشاعر سلبية أخرى بعد محاولة التحول إلى هدف نجاح - فهذا يعني أنك تحتاج لمزيد من عمليات التفكيك وإعادة البرمجة حتى تصبح لديك القدرة على التحكم السليم بها، وتستطيع تمضية نصف الساعة القادمة بطريقة مفعمة بالمحبة (ربما ليس بشكل كامل، لكن في معظمها).

دورك الآن لتتأكد من أن أهداف نجاحك المحددة خاضعة لتحكمك السليم مائة بالمائة. هذا المبدأ يظل صحيحاً مهما كان ما تفعله في نصف الساعة القادمة، سواء أكان تنظيم ملفات، أعمال ورقية، تفاوض، اجتماعات، كتابة، تسوق، أو بحث. المعطيات (الحقيقة) التي سردتها في لائحتك عن رغبتك المحددة تقرر ما ستفعله في هذه اللحظة. المحبة هي الطريق، وأقوى من قوة الإرادة يحدد كيف ستفعلها: بطريقة مفعمة بالمحبة لنصف الساعة القادمة، بحيث تنبع من حالة داخلية ملؤها المحبة، الفرح، والسلام، مع النظر إلى النتائج النهائية المحددة كرغبة، لا كتوقع ولا كهدف، وهذا كله تستطيع القيام به لأنك أنجزت عمليات التفكيك وإعادة البرمجة.

أن تفعل كل شيء بمحبة لنصف الساعة القادمة وعلى امتداد اليوم قد يبدو الآن أمراً في غاية الصعوبة، لكن أعدك بأنه سيصبح أسهل مع استمرارك في معالجة وتغيير برمجتك الأصلية. مع البرمجة الصحيحة، ستجدها أسهل من الجلوس أمام الكمبيوتر وكتابة بعض الأوامر الأساسية؛ سيصبح الجزء الصعب هو عدم التصرف بمحبة وعدم التركيز على اللحظة الحالية.

لإنهاء هذه الخطوة، اكتب في الأسفل كيف ترى نفسك وأنت تنفذ وتنجز فعلياً أهداف نجاحك المحددة التي سردتها في مجموعة الأسطر الفارغة الأولى. ماذا تنوي أن تفعل؟ كيف ستفعل ذلك بمحبة قدر المستطاع؟ ما هي الاستعدادات الذهنية التي تحتاجها في طريقك لتحقيق نتيجة رغبتك؟

---

9. ابحث عن برنامج تنظيمي أو طوِّر واحداً بنفسك لإنجاز تلك المهام بأقصى درجة من الفعالية

حان الوقت للعودة إلى نقطة كنتُ قد ذكرتها في المقدمة. أن يصبح العيش بمحبة لنصف الساعة القادمة هو هدفك العملي، لا يعني إغفال كل التفاصيل اللازمة لإنجاز الأمور. ستظل تهتم بجميع التفاصيل الواجب إتمامها للسير في اتجاه رغبتك. في الحقيقة، إذا اتبعت مخطط النجاح هذا، ستجد أنك تنجز جميع التفاصيل اللازمة بشكل أفضل مما لو أنك تركّز على التفاصيل الخارجية، لأن استجابة التوتر لن تكون عائقاً في طريقك.

عليك إذاً أن تفحص شخصيتك وعاداتك في العمل لتعرف كيف يمكنك تحقيق الأفضل، وتطوير أو العثور على برنامج تنظيمي (مثل برنامج ستيفن ر. كوفي *The 7 Habits of Highly Effective People* «العادات السبع لدى الأشخاص عالي الكفاءة»، برنامج ديفيد

آلن *Getting Things Done* «إنجاز الأمور»، أو أية طريقة إنتاجية أخرى مُجرَّبة وصحيحة) يساعدك على متابعة جميع التفاصيل التي تحتاج لإدارتها لتؤدي عملك بشكل مسؤول وفعال. بالنسبة إلى البعض، قد يتضمن ذلك مفكرات وجداول مواعيد، ورقية أو إلكترونية. البعض الآخر، قد لا يُسجّل شيئاً، بل يكتفي فقط بالقيام بالأشياء التي يعرف أن عليه القيام بها في اللحظة نفسها. على سبيل المثال، زوجتي هوب من النوع الذي يهتم أكثر من اللازم بالتفاصيل وتُسجّل كل شيء مسبقاً: تضع مُقدَّماً خططاً لكل حدث ومهمة علينا المشاركة بها، تحتفظ بقوائم تدقيق مفصلة في كل مكان، وتدققها ثم تعيد تدقيقها من وقت لآخر. أما أنا، فمن الناس الذي يسيرون مع التيار؛ أفعل ما أعرف أن عليّ فعله في لحظته، وفي النهاية، أجد أني بطريقة ما أنجزت كل ما هو مطلوب (زوجتي تتعجب مني كيف أفعل ذلك، وأنا أتعجب من قدرتها على متابعة جميع التفاصيل).

إذا أجريت بعض الأبحاث وسألت من حولك، ستجد عشرات البرامج التنظيمية الجاهزة للاستخدام من أجل تحسين الإنتاجية، لكني وجدت أن أفضل طريقة لذلك هي أن تضع بنفسك برنامجاً خاصاً بك يكون بسيطاً وبديهياً. البرنامج الصحيح هو الذي يدعم إنتاجيتك، ولا يصبح عبئاً إضافياً على كاهلك. وأهم شيء في البرنامج التنظيمي الذي ستستخدمه هو أن يكون مناسباً لك، حتى لو تطلب الوصول إليه بعض التجارب والأخطاء.

10. سر باتجاه رغبتك من خلال العمل على المهام السابقة لنصف الساعة القادمة، مع التركيز على هدفين: إكمال المهام بمحبة، والتأكد من أن هذه المهام تنسجم مع هدف ذروة نجاحك الذي حددته في الخطوة الأولى

بعد أن تنتهي من التفكيك وإعادة البرمجة فيما يتعلق بمشاكل نجاحك، وتتابع الآن خطوات هذه العملية، يبقى لديك عملان يجب القيام بهما: أولاً: إكمال المهام بشكل مفعم بالمحبة، مع الانفتاح دائماً على التغيير، الوجهات الجديدة، والناس الجدد. ثانياً: التأكد من كون هذه المهام تنسجم مع هدف ذروة نجاحك. بالمناسبة، لم أتمكن في حياتي من إنجاز كل ذلك بشكل كامل. ولم يفعل ذلك أحد قط. إذا مر يوم لم أخطئ فيه خمس مرات، فهو يوم غير عادي. إن مخطط النجاح هذا مُصمَّم لمساعدتك على السير بمحبة، أما القسوة على النفس، فتخلو من أية محبة؛ إنها خرق للقانون وتسبب التوتر وتفسد العملية برمتها. فلا تفعل ذلك!

تابع سيرك نحوها حتى تصل إلى النتيجة النهائية الأمثل لك. يمكن أن تكون هذه النتيجة مشابهة تماماً للرغبة التي تصورتها، ويمكن ألا تشبهها في شيء أبداً، ويمكن أيضاً أن تكون في مكان ما في الوسط. على سبيل المثال، أثناء سيرك باتجاه رغبتك في البدء بعمل صغير من المنزل، قد تقرر العمل في مجال تصميم الرسومات. تبدأ بداية متواضعة، تنفِّذ بعض الأعمال المجانية للمنظمة غير الربحية التي تطوعت فيها، ومن خلال الحديث مع أناس كثر عن عملك الجديد، تحصل في النهاية على أول مشروع مأجور. ثم تحصل على آخر، وآخر. وبعد ثمانية عشر شهراً، تُخبِرك واحدة من أوائل الزبائن لديك، كانت مسرورة بعملك، أن شركتها تبحث عن مصمم إعلانات بدوام جزئي، وتدعوك للتقدم إلى الوظيفة. تقرر إرسال سيرتك الذاتية وبعض النماذج عن عملك. وبعد إجراء المقابلة، يعرضون عليك الوظيفة، ولنكن صريحين، وظيفة أفضل بكثير من الضغط الذي يفرضه عليك العمل المستقل. فتتقرر القبول بها.

هل يعني ذلك أنك فشلت في تحقيق رغبك؟ كلا. لأنك كنت مُركّزاً على عيش اللحظة الحالية بمحبة، وكنت قادراً على بناء علاقة إيجابية مع زبونة تأثرت بعملك وشعرت أيضاً أنك يمكن أن تكون عنصراً إيجابياً ضمن فريق عمل. لكن لو كان نظرك للأسفل مركّزاً على شيء واحد هو إطلاق عملك الجديد كهدف رئيسي، ربما ما استطعت لفت انتباه الزبونة، أو ربما كنت اعتقدت ببساطة أن هذه الفرصة ليست لك لكون هدفك الرئيسي هو البدء بعملك الخاص. لكنك كنت تضع هدف ذروة نجاحك (السلام) نُصب عينيك، والأسباب التي دعتك لاختيار هذه الرغبة (زيادة دخلك الشهري) في المرتبة الأولى. وهكذا اتضح في النهاية أن العمل بدوام جزئي هو النجاح الذي تريده وربما أكثر، لأنك أبقيت استجابة التوتر مُعطّلة وكنت منفتحاً على تغيير الوجهة.

11. حين تبدأ في السير بهذه الرغبة، وتشعر أنك أصبحت جاهزاً، يمكنك تكرار الخطوات 2-10 للعمل على مسألة نجاح أخرى

أرجو الانتباه هنا قليلاً: العمل على عدة مسائل دفعة واحدة يمكن أن يصبح بحد ذاته سبباً للتوتر. افعل دائماً ما تشعر أنه وديع. لكن إذا شعرت أنك جاهز، بعد أن يصبح السير باتجاه رغبة نجاحك السابقة أمراً بحكم العادة، يمكنك تكرار هذه العملية وبدء العمل على رغبة نجاح أخرى. إذا كنت تسير بخطى حثيثة باتجاه رغبة النجاح الأولى لديك وهي البدء بعمل صغير من المنزل، يمكنك العودة إلى الخطوة الأولى وبدء السير باتجاه علاقة زواج، مثلاً. لديّ زبائن تمكنوا من تحقيق عشر رغبات نجاح، وهم يعملون حالياً على خمس أخرى، ويتصلون بي بشكل منتظم للتدقيق.

إضافة لاستخدام مخطط النجاح هذا لتحقيق رغبات نجاح طويلة الأمد، يمكنك أيضاً استخدامه للمسائل قصيرة الأمد أو لأغراض الصيانة. إذا شعرت بالتوتر أو الإحباط أو الغضب، أو لاحظت ظهور أفكار أو

قناعات سلبية من باب «لماذا آخذ هذا على عاتقي؟ أنا لا أعرف ما الذي أفعله؟ - لن أتمكن يوماً من القيام بذلك»، ما عليك سوى استخدام نفس العملية والأدوات على تلك العاطفة في لحظتها.

سأكرر ما قلته سابقاً: لا تكن متشنجاً من ناحية تطبيق مخطط النجاح بشكل كامل. قد تخفق، تتعثر، أو تسقط من حين لآخر، فلا تضخم الأمر. التصرف النابع من المحبة الذي يمكن أن تفعله في مثل تلك المواقف هو أن تسامح نفسك، ثم تعود إلى المسار من جديد وتمضي فيه. كلما أطلْت في اتباع هذا المخطط، كلما كانت النتيجة أفضل فأفضل لك. وكلما كان أداؤك أفضل، كلما شعرت بسعادة أكبر. حين تصبح جيداً في العيش بمحبة في اللحظة الحالية، لا تستغرب إذا سمعت الناس يقولون أشياء مثل، «ما الذي يحدث معك؟» أو «ماذا دهاك؟». ما يفكرون فيه هو، يا للعجب، أريد شيئاً من هذا الذي لديك! لأن هذا هو ما يريده الجميع في الحقيقة: أن يعيشوا بمحبة في كل لحظة من كل ساعة من كل يوم. النجاح، السعادة، الصحة، وكل ما نريده جميعاً تنبع من المحبة دون أي عناء.

إذا كنت تُفكّر حقاً في المنطق الذي يقوم عليه مخطط النجاح، والذي يجعل احتمال فشله معدوماً عملياً إذا ما التزمت به، فهو ببساطة أن تضع أفضل ما لديك في العمل على الأمور التي تخضع لتحكمك مائة بالمائة، وذلك بطريقة مفعمة بالمحبة. لا حاجة لتغيير أي شيء من الخارج؛ كله داخلي لديك. والآن أصبحت لديك جميع الأدوات لإجراء هذه التغييرات الداخلية. إذا نظرت الآن إلى هذا المخطط بشكل موضوعي، ستجد أنه من المستحيل أن يفشل! صحيح أني رأيت أناساً ينصرفون عنه، لكن هذا أمر آخر. وأنا مقتنع من أعماق قلبي أنهم كانوا سيصبحون ناجحين لو أنهم استمروا فيه.

أنا مؤمن تماماً أن النجاح بانتظارك: نجاحك الأمثل، الذي لا يشبه أي أحد آخر. قد يتضمن مالاً، شهرة، إنجازاً، أو لا. لكنه سيكون الأفضل لك، وستعرف ذلك من أعماقك حين تصل إليه. هذا النجاح لا يتوقف على بذل الغالي والنفيس، السلام العالمي، النمو الاقتصادي، أناس آخرين، أو حتى حالتك الجسدية. لا عظام، لا دم، ولا خلايا يجب تغييرها، وحيث أنت الآن هو المكان المثالي للبدء منه. في الواقع، قد يكون موقعك الذي أنت فيه الآن هو ذات الموقع الذي أمضيت كل حياتك منتظراً أن تبدأ منه، حتى لو كان بالوعة. ولكي تبلغ ذروة نجاحك، لا تحتاج لأي تغيير فيزيائي، لا من الخارج ولا من الداخل. ولديك الآن المبادئ، العملية، وجميع الأدوات التي تحتاجها.

في الوقت نفسه، أود أن أذكرك بالمفارقة التي ينطوي عليها أقوى من قوة الإرادة: الانصراف عن التوقعات حول النتائج الخارجية هو الطريقة الأفضل وربما الأوحد للحصول على أفضل النتائج الخارجية لك. إن أقوى من قوة الإرادة يعني بحق كيفية الحصول على كل شيء: النجاح الداخلي والخارجي، مع السعادة والرضا والسلام.

مرجع سريع :الخطوات العشر لمخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة

1. **حدد هدف ذروة نجاحك:** الحالة الداخلية من محبة، فرح، أو سلام، التي تريدها أكثر من أي شيء.
2. **سمِّ رغبة نجاح** ترغب في المضي نحوها وتحقيقها في حياتك: رغبة تكون مرتكزة على الحقيقة، مفعمة بالمحبة، ومتناغمة مع هدف ذروة نجاحك الذي حددته في الخطوة الأولى.
3. **تصوُّر رغبة النجاح تلك** وكأنك تقطف ثمارها فعلاً.
4. **اسرد المشاعر أو القناعات السلبية** التي برزت عند تصوُّر رغبة النجاح، وقدِّر درجة كل واحدة منها على مقياس 10 -

0.

5. **استخدم الأدوات الثلاث** (أداة طب الطاقة، أداة عبارات إعادة البرمجة، وأداة شاشة القلب) **لتفكيك السلبيات** من الخطوة 4. استخدم هذه الأدوات إلى أن تتخلص من إزعاج تلك القناعات السلبية (أو تصبح درجتها أقل من 1 على مقياس 10 - 0).

6. حين تتخلص من السلبيات، **استخدم الأدوات نفسها لإعادة برمجة ذكرى نجاح باهر** لرغبة النجاح الإيجابية التي تصورتها في الخطوة 3. استخدم الأدوات إلى أن يتولد لديك إحساس إيجابي مثل، «أعتقد أني أستطيع فعلها!» (أو يصبح تقديرك للشعور الإيجابي من الدرجة 7 وما فوق على مقياس 10 - 0).

7. **ابدأ فترة أربعين يوماً** تعمل خلالها على إبقاء درجات التقييم على المستوى نفسه، بحيث تكون القناعات السلبية المرتبطة برغبة النجاح أقل من 1 (أي أنها لم تعد تضايقك أبداً)، والشعور الإيجابي تجاه إمكانية تحقيق هذه الرغبة أكثر من 7 (أي، «أعتقد أني أستطيع فعلها!»). بعد أربعين يوماً، معظم الناس يتمكنون من إتمام عمليات التفكيك وإعادة البرمجة فيما يتعلق برغبة النجاح، مع السلبيات أدنى من 1 والإيجابيات أعلى من 7 دون الحاجة لاستخدام الأدوات. إذا شعرت أن قناعاتك السلبية لا تزال تضايقك و/أو أنك تشعر بعدم الجاهزية لبدء العمل باتجاه رغبتك، ابدأ فترة أربعين يوماً أخرى.

8. **ضع أهداف نجاحك المحددة**، مستخدماً أقوى من قوة الإرادة: أهداف تكون مرتكزة على الحقيقة، مفعمة بالمحبة، وخاضعة مائة بالمائة لتحكمك، ويمكن تحقيقها في الزمن الحاضر (بعد الانتهاء من التفكيك وإعادة البرمجة).

9. ابحث عن **برنامج تنظيمي** أو طوِّر واحداً بنفسك، لتتمكن من تحقيق أهداف نجاحك المحددة بالطريقة الأكثر فعالية لك.

10. سر باتجاه رغبتك من خلال إنجاز أهداف نجاحك المحددة بمحبة، مع التركيز على اللحظة الحالية (أو لنصف الساعة القادمة).

الخلاصة

المحبة الحقَّة

سأعود إلى الوعد الذي قطعته في بداية هذا الكتاب: أني مقتنع بأن مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة هو مفتاح النجاح في كافة نواحي الحياة. وليس السؤال إن كان سينجح معك، بل إن كنت ستعمل به. إن فعلت، فهو ينجح دائماً. والآن أصبحت لديك مجموعة الإرشادات الكاملة في هذا الكتاب.

في الحقيقة، كان يمكنني الاستمرار في مساعدة الناس على إيجاد النجاح في حياتهم، واحداً تلو الآخر، ولوقت طويل جداً. لائحة الانتظار لديّ طويلة جداً، وقد حاولت مضاعفة نفسي عن طريق تأهيل مدربين لديهم خبرة في كل أنحاء العالم، وإلقاء محاضرات على الوب وتدريب أشخاص عن بُعد، واستطعنا بناء أضخم تطبيق من نوعه في العالم، مع زبائن في الولايات الخمسين وفي 158 بلداً (والعدد في ازدياد). لكن كم هو عدد الناس الذين يمكنني مساعدتهم بهذه الطريقة؟ مهما كان كبيراً فهو غير كافٍ.

نحتاج لملايين - عشرات الملايين - الناس من شتى أرجاء العالم يعيشون بطريقة مفعمة بالمحبة. المحبة هي الجواب لكل النزاعات في العالم، كل الخلافات العرقية، كل المشاكل الاقتصادية، وكل المشاكل البيئية. المحبة هي الحل الأزلي لأية مشكلة نواجهها. لقد كتبث هذا الكتاب كي يصبح الجميع دون استثناء قادرين على الوصول إلى هذا الحل بأبسط وأوضح طريقة ممكنة، ولا يظل انتشاره مرهوناً بجهود نخبة مختارة من البشر.

لهذا أعتبر نفسي في مهمة. وجزء من مهمتي هو أقوى من قوة الإرادة ومساعدتك على بلوغ النجاح الأمثل لك، لكنها أكبر من ذلك بكثير.

مهمتي هي العيش وفقاً لمبادئ الروحانية التطبيقية، ومساعدة الآخرين على تحقيق الشيء ذاته. إنها مساعدة شخص واحد كل مرة على الانتقال من العيش بخوف، والتركيز على الماضي والمستقبل، إلى العيش بمحبة، والتركيز على الزمن الحاضر. لأن أية مشكلة أو أزمة - أورامك، علاقاتك، الإرهاب، أو الكوارث الاقتصادية - يمكن إرجاعها إلى شخص لم يمرر قراراته عبر فلترين أساسين، يمثلان المعيار الثنائي الذي أعتمده في أفعالي، تفكيري، شعوري، وقناعاتي:

1. هل ينسجم هذا مع هدف ذروة نجاحي، والحالة الداخلية التي أريدها أكثر من أي شيء آخر؟
2. هل ينسجم هذا مع العيش بمحبة في نصف الساعة القادمة؟

هذا الفلتر الثنائي هو جوهر الروحانية التطبيقية. إنه يحدد لي كل قرار وكل حركة، ولا علاقة له بشيء يخص المال، أو بإنجاز معين. والعملية الممتدة على أربعين يوماً هي رغبتي، أو ما أتطلع إليه، وتحدد الاتجاه الذي سأسير فيه. أما بالنسبة إلى أهدافي وأفعالي اليومية، فأنا لا أفعل منها ما هو غير مفعم بالمحبة، أو ما هو مبني على الخوف أو الباطل.

أنا أدعو هذه المهمة «المحبة الحقة»، وليس «المحبة الحقيقية»، لأنها توحي أكثر بالعثور على شيء ما بمحض الصدفة، كالعثور على قرش على الأرض. المحبة الحقة هي شعور، قناعة، تجربة، والتزام من القلب يفوق الكلمات، وهي نية واعية للعمل بما فيه خير جميع من في حياتك سواء بشكل مادي في العالم الخارجي أو عبر تقنية القلب الروحي. أن تعيش المحبة الحقة، فهذا خيار يمكنك اتخاذه في أية لحظة من أي يوم، بمجرد أن تكمل عملية التفكيك وإعادة البرمجة، إن كان باستخدام الأدوات الثلاث، أو من خلال لحظة تحول والاتصال بالمحبة. حين تنوي

أن تعيش «المحبة الحقة»، فإنها ستغيرك من الداخل، ثم من الخارج، وبعدها منزلك، أصدقاءك، عملك، وضعك المالي، وهكذا.

حركة «المحبة الحقة» هذه تدعو إلى محبة خالصة لا تُطلق الأحكام مهما كانت ظروفي ومهما كانت استجابة الآخرين. أنا أبحث عن إخوة وأخوات جدد بالروح لنسير معاً يداً بيد، واحداً تلو الآخر، في هذه المهمة. ليس إخوة وأخوات بالدم، بل بالروح (وهذا أقوى وأكثر قرابة).

لهذا، لديّ طلبان. أولاً، طبّق هذه العملية على حياتك. وتذكّر أنها من شبه المستحيل ألا تعمل، وأنها لا تحتاج لتغيير الظروف الخارجية أو لتغييرات جسدية على مستوى الدم والعظام والخلايا. هذه العملية تعتمد فقط على ما هو داخلي (لا عضوي) فيك. طبعاً هذا لا يعني أنك لن تخطئ. فهذا جزء منها، أيضاً. لكي تتعلم أن تعيش بمحبة يجب أن تتعلم مسامحة نفسك حين تزل قدمك، وأن تنهض ثانية وتعاود المحاولة من جديد.

أقترح عليك الآن العودة إلى نهاية الفصل الأول، حيث نصحتك أن تبدأ بطلب بلوغ ومضة تحول. وأحثك قبل البدء بمخطط النجاح على الصلاة والتأمل على هذه المفاهيم وإعطاء نفسك الفرصة لبلوغها. بحسب تجربتي، إذا دأبت على الصلاة والتأمل لوقتٍ كافٍ (الوقت اللازم لك، شخصياً)، فإنها غالباً ما تأتي. وأعيدها مرة أخرى، إنها ليست مسألة قوة إرادة - إنها السماح للمحبة كي تعتمل داخلك. وطبعاً، هناك دائماً الطريقة اليدوية، عن طريق مخطط النجاح في أقوى من قوة الإرادة، المذكور في الصفحة الأخيرة من الفصل السابع.

ثانياً، حين تفرغ من أعمال التفكيك وإعادة البرمجة وتعيش حقاً جميع التأثيرات الإيجابية، لدي طلب آخر منك. إذا اقتنعت حقاً أن أقوى من قوة الإرادة هو مفتاح النجاح في كل ما كنت تكافح من أجله، أطلب منك أن تشاركه مع الآخرين. بل أجثو على ركبتي وأرجوك أن تفعل

ذلك. وأتمنى عليك أن تنشر في العالم مبدأ الروحانية التطبيقية. لهذا السبب تماماً وضعت هذا الكتاب أصلاً. إذا عشتَ بمحبة وأصبح لديك الترياق لما يُسقم عائلتك، أصدقاءك، وجيرانك، لن تكون قادراً على الاحتفاظ به لنفسك فقط. هذه هي المحبة!

إذا شعرت، بعد أن تفعل كل هذا، أنك ترغب في أن تكون جزءً من مهمة المحبة الحقة هذه، أدعوك للانتقال إلى الخاتمة. علماً أنك لا تحتاجها كي تعيش وفق أقوى من قوة الإرادة، فقد حصلت على كل ما تحتاجه من الفصول السابقة. لكن إذا انتهيت بالكامل من أعمال التفكيك وإعادة البرمجة ورغبت في نبذة سريعة عما يعنيه حقاً أن تعيش المحبة بشكل عملي على المدى الطويل، تابع القراءة.

إذا رغبت بمشاركتي في تجربتك مع أقوى من قوة الإرادة، سأسعد كثيراً لسماع شيء منك. ادخل إلى الموقع com.thegreatestprinciple.www أو راسلني على البريد الإلكتروني.

الخاتمة

الروحانية التطبيقية

تخيَّل أنك تزور صديقاً، ولحظة وصولك، وأنت تعبر البوابة الأمامية، لاحظتَ سيارة خردة في ممر السيارات. كانت في حالة مزرية - الهيكل يكسوه الصدأ بالكامل، غطاء المحرك مفتوح ولا يوجد محرك من أساسه، والفرش بحالة لا يمكن إصلاحها. نظرتَ إلى السيارة، ثم أشحت نظرك عنها وقلت، «هذه السيارة لا يمكن أن تعود لتسير ثانية». حين زرته في المرة التالية، لم تزَ السيارة هناك. ثم عُدتَ لزيارته بعد سنة، ووجدت لديه سيارة جديدة في ممر السيارات. بدنها يلمع بطلاء أحمر مصقول مع قصات من الكروم اللماع، فرشها الجلدي يبدو في غاية الإتقان، وحين رفع صديقك غطاء المحرك بكل فخر، رأيتَ محركاً جديداً بقوة 300 حصان. «واو، متى حصلتَ عليها؟». سألتَ صديقك. فأجابك، «آه، إنها تلك السيارة الخردة نفسها التي كنت أعمل عليها». شعرتَ بالذهول. يا له من تحول!

هذا ما أشعر به كلما رأيت شخصاً تحول عن العيش بخوف إلى العيش بمحبة. لا أجد كلمات تصف ذلك. لقد حصلت النتائج، حرفياً، في ليلة وضحاها. أقوى من قوة الإرادة يمنحك هذا النوع من التجدد الكامل، ويزودك بالأدوات التي تحتاجها لحياكة نفسك، والمطهِّر الذي تحتاجه لعدم التقاط العدوى أثناء العملية. لكن بقدر ما هو أقوى من قوة الإرادة عجائبي وتحولي، فهو ليس سوى البداية - تماماً كما أنها البداية فقط لتلك السيارة المجددة. مثل هذه السيارة لن تبقى مركونة في الممر، أليس كذلك؟ كلا - سترغب بقيادتها حيثما تشاء! فهناك عالم كامل مفتوح أمامك يفوق كل ما تصورته.

أود في هذه الخاتمة أن أترك بعض فتات الخبز ليرشدك على طريق أبعد بكثير من نجاحك الشخصي وإلى قمة الجبل في حياتك. إذا تطلّعت أمامك إلى الطريق الذي يدل عليه فتات الخبز، سترى باباً أثرياً يبدو وكأنه لم يُفتح منذ قرون، وكنت لتمر بجواره دون أن تراه لو لم يُرشدك فتات الخبز. أما الآن وقد رأيته، ستشعر بشيء غريب يشدك إليه. فوق هذا الباب كُتِب شيء ما، إنما تصعب قراءته. لكنك تبذل بعض الجهد وتتبين الكلمات «الروحانية التطبيقية». ثم تلاحظ أيضاً ورقة مصفرة بفعل الزمن مثبتة بمسمار على الباب، وعليها كتابة بخط اليد تغطيها البقع، فتقرأ في السطر الأول، «المقيمون في الفيزياء الروحية: طريق الحقيقة، المحبة، والنعمة لكل من يسعى للدخول».

لن تجد هنا كامل محتويات الورقة المعلقة على الباب، لكنك ستتذوق ما يكفي لتعرف إن كنت تريد الدخول. لقد أمضيت حياتي في الصلاة، البحث، السفر، الدراسة، واختبار مبادئ متنوعة كي أصل إلى منظومة القناعات هذه. وأتمنى عليك أن تفكر ملياً في الحقائق التالية بذهن منفتح. إذا لم تلقَ صدىً لديك، فلا مشكلة - وأشكرك من كل قلبي على التفكير بها. إذا بدت منطقية لك، سيشرفني أن تكون رفيقي في هذه الرحلة!

طبعاً، إذا قررت الدخول، يمكنك المغادرة في أي وقت. مع أني لم أعرف أحداً قط اختار ذلك. ما أسمعه في العادة شيء من قبيل، «لا يمكنني أن أتصور أبداً العيش بطريقة أخرى».

***

الروحانية التطبيقية تتمحور بالكامل حول النتائج. على الأرجح أنك اشتريت هذا الكتاب لأنك تريد النجاح، الصحة، والسعادة، وتريد التغلب على الفشل، المشاكل الصحية، والتعاسة. أنت تريد نتائج. إذاً ما هي

العقيدة، منظومة القناعات، و/أو النموذج الذي أعطاك ما تريده، وما الذي أوصلك منها إلى حيث لا تريد؟

للإجابة عن هذا السؤال، علينا أن نبدأ من هذا المكان المدهش: جسم الإنسان. كما رأيت في الفصول السابقة، لا يوجد في جسم الإنسان أية آليات تُنتج التعاسة والمرض، فقط آليات تولِّد السعادة والصحة. حين نشعر بأعراض سلبية، عضوية أو لا عضوية، فهي دائماً بسبب خلل في هذه الآليات. لكن، ما الذي يؤدي لحدوث خلل في الجسم؟

ربما أصبحت تعرف الآن الجواب: الخوف. حين لا نكون في حالة طارئة تُشكِّل خطراً حقيقياً على الحياة، يتسبب الخوف في اللاوعي، العقل الباطن، والعقل الواعي دائماً بحدوث خلل (يُعرف بالتوتر) يؤدي لظهور سواد في أنظمة الطاقة في الجسم، وهو ما يؤدي مع الوقت للعلل، الأمراض، الفشل، والتعاسة.

بالمقابل، المحبة في اللاوعي، العقل الباطن، والعقل الواعي، تعمل دائماً على إزالة الخوف والتوتر، مما يسمح لأنظمة الشفاء في الجسم بالعمل كما هو مُقدَّر لها، وينتج عن ذلك النجاح، السعادة، والصحة. المحبة في العقل تتجلى كنور في أنظمة الطاقة في الجسم، مما يؤدي لتصحيح آليات العمل وإنتاج الصحة، النجاح، والسعادة.

ما ينطبق على الجسد ينطبق أيضاً على الروح. إذا كانت عقيدتك قائمة على الخوف، أو أي شكل من مبدأ الألم/المتعة، مبدأ السبب والنتيجة، أو قانون نيوتن الثالث عن الحركة، ستولِّد لديك الأمراض، العلل، الفشل، والتعاسة، بغض النظر عن مدى انتشارها وامتدادها الزمني وبغض النظر عمن يتَّبعها.

لمناقشة الروحانية التطبيقية، سنبدأ أولاً بمصطلح «الروحي». أعتقد أن هناك أربعة أدلة على وجود البعد الروحي، أو المحبة:

1. **شاشة القلب.** صرت تعرف الآن أن شاشة القلب هي القوة المبدعة التي انبثق عنها كل ما نراه، ومع ذلك لا يزال العلم غير قادر على إيجاد أي دليل على شاشةٍ أو آلية عضوية لعملية التخيّل. أعتقد أن السبب يكمن في كون شاشة القلب جزء من العوالم الروحية. بهذه الطريقة عاش الدكتور ايبين ألكسندر تجربته «برهان على المحبة» حين كانت جميع آلياته العصبية معطلة.

2. **الغالبية الساحقة من البشر يؤمنون به (تقريباً 97 بالمائة بحسب الإحصاءات)، مع أن الأدلة التجريبية عليه هي الأقل.** حين قال غاليليو إن الأرض تدور حول الشمس وليس العكس، أصبح منبوذاً مع أنه كان على حق. الدكتور إيغناس فيليب سيملويش صار أضحوكة في عالم الطب لأنه كان يُصِّر على غسل يديه قبل العمليات الجراحية، على قناعة منه بوجود كائنات صغيرة غير مرئية اسمها الجراثيم، وفي النهاية تم إقصاؤه عن الطب بالكامل. كان الأطباء يخبرونا منذ سنوات أن المتممات الغذائية ليست سوى مصدر «لبول غالي الثمن»، ومع ذلك تجد الآن قناعة شبه عالمية معاكسة نحو هذه الكبسولات. لماذا؟ لأننا أصبحنا قادرين على رؤية الدليل! على مر التاريخ، كانت القناعة السائدة تصب دائماً تقريباً في خانة ما يمكن مشاهدته وقياسه بشكل تجريبي وواضح. هذا يعني، بالنسبة لقضيتنا هذه، أن الغالبية الساحقة ستكون على قناعة بعدم وجود شيء أبعد من نطاق الجسد، أو ما يمكننا رؤيته وقياسه. لكن العكس هو الصحيح. لا أعرف إن كنت تستطيع إيجاد تلك الدرجة من الإجماع الكوني على أية قضية أخرى - حتى لو كانت زرقة السماء! كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ لأن لدينا في داخلنا ما يخبرنا أن الروح حقيقية. وهذا يقودنا إلى النقطة الثالثة.

3. **وجود النعمة والمحبة.** حين نحب أحداً ما حقاً فإننا نعامله بنعمة. النعمة *(grace)* تعني ببساطة الحب غير المشروط، أو إظهار المسامحة والعطف حتى لو كان الآخر لا يستحقهما، والقدرة على فعل ما لا يمكن فعله بقوة الإرادة أو الفطرة. الناس الذين لا نحبهم نميل بالفطرة لمعاملتهم وفق مبدأ الجزاء أو الكارما (karma) أو بحسب القانون (معاملتهم كما يستحقون تماماً تبعاً للائحة من القوانين). حين نتوقف عن محبة شخص ما، ننتقل من النعمة إلى الكارما؛ وإذا بدأنا نحب شخصاً، نصبح ميالين للانتقال من الكارما إلى النعمة. المحبة تأتي من النعمة، وتعيدنا بدورها إليها. سترى بعد قليل، بتفصيل أكثر، أن النعمة فائقة للطبيعية *(supernatural)* بالتعريف، لأنها تنقض القانون الطبيعي لكل شيء - قانون نيوتن الثالث عن الحركة، آلية محفز/استجابة، آلية سبب/نتيجة، كما تزرع تحصد وكما تعطي تأخذ. في الواقع، وفي معظم الوقت، المحبة تتحدى المنطق البشري الأساسي - تماماً كما يفعل فائق الطبيعة. هكذا تكون المحبة هي البرهان على النعمة، والنعمة هي البرهان على فائق الطبيعة، أو البعد الروحي.

4. **التجربة الشخصية.** هذه القطعة الأخيرة من الدليل هي الأكثر دلالة بالنسبة لي، لكن ربما تكون الأقل بالنسبة لك، وهي حقيقة أني اختبرته بنفسي. في الواقع، أنا أعيشه الآن تماماً. إذا كنت لا تقتنع بأنه لا يوجد أي دليل آخر يمكن أن يكون أكثر إقناعاً من تجاربنا الشخصية، جرّب أن تقول لشخص غارق حتى أذنيه في حب شخص آخر أن ما يشعر به ليس حباً بل مجرد خلل كيميائي في دماغ. ثم أخبره أن الشخص الآخر لا يبادله هذا الحب. وأخيراً، أخبره بأن الحب ليس موجوداً من أساسه. لكن كن حذراً وأنت تفعل ذلك، فقد تتلقى لكمة على أنفك. كما ترى، لن يكون أمراً

عظيماً إذا قال لك أحدهم إن سيارتك لا تعجبه، أو أنه يختلف مع الديمقراطيين، أو أنه يعتقد أن سكان الولايات الشمالية أكثر ذكاءً من الجنوبية. تلك الآراء تحرك حوارات مفعمة بالحيوية، يُسجّل فيها الطرفان نقاطاً. وفي معظم الأحيان تنتهي بشكل ودي، ويتفق الطرفان على ألا يتفقا. لكن حين يختبر شخص ما «الشيء الحقيقي» من أعماقه، ثم تقول له إنه غير حقيقي، يمكن لكلماتك أن تشعل حرباً! فمن المستحيل أن يقتنع أن ما يعيشه غير حقيقي، لأنه - فعلاً - يعيشه.

لنتحدث الآن عن الجانب «التطبيقي» للروحانية التطبيقية. على مر السنين، استطعتُ رصد أربعة اتجاهات روحانية متمايزة:

1. المتدينون. يميل المتدينون إلى اختزال الروحانية بالقوانين وبالحساب الملازم لتلك القوانين، بدلاً من المحبة والحرية. عقيدتهم هي أنك تحصد ما زرعته يداك، وتركيزهم منصب على الأهداف الخارجية والتوقعات التي تتحقق عن طريق قوة الإرادة. هناك اسم آخر لهذا هو الكارما، وهو القانون الطبيعي للكون. بناءً على كل ما تعلمناه حتى الآن، أصبحنا نعرف أن هذا التوجه يقوم على الخوف لا على المحبة.

2. الماديون (اللاروحانيون). بما أن هؤلاء الذين ينكرون وجود البعد الروحي من أساسه يؤمنون بقوانين الطبيعة، فهم أصلاً محكومون بمبدأ السبب والنتيجة، أو الكارما، ولهذا فإن عقيدتهم تقوم أيضاً على الخوف.

3. الروحانية النظرية (اللاتطبيقية). هذا الاتجاه يشمل من يتكلمون عن البعد الروحي، وربما يسمون أنفسهم «العصر الجديد»، وهم إجمالاً يتبعون قانون الجذب. ربما يكونوا من بين الأقرب إلى الروحانية الحقيقية، لكن عقيدتهم الروحانية نظرية لأنها لا يمكن

أبداً أن تحقق النتائج التي يريدونها. يتكلمون عن العيش بمحبة وعدم المحاسبة (وهم يعنونها)، لكن ديانتهم أقرب لأن تكون هي قانون الجذب، وهو اسم آخر لمبدأ السبب والنتيجة، والمحاسبة المتأصلة في أساس هذا القانون الفيزيائي. ما ينتج عن القانون الفيزيائي للسبب والنتيجة هو الخوف، لا المحبة. المحبة تأتي من النعمة الروحية وهي تنقض قوانين السبب والنتيجة الفيزيائية - دائماً. أضف إلى ذلك أن قانون الجذب يقول إن المرء يحصل على ما يعطيه. إذا أعطى أفكاراً، عواطف، قناعات، وتصرفات إيجابية، سيحصل على مثلها بالمقابل. إذا أعطى طاقة إيجابية، سيحصل على أمور إيجابية بالمقابل. وإذا أعطى طاقة سلبية، سيحصل على أمور سلبية بالمقابل. لكن توليد الطاقة الإيجابية متروك لقوة الإرادة، من أجل ضمان نتائج إيجابية في المستقبل. فإن كانت لديَ مشكلة، سيكون الحل هو استخدام قوة الإرادة المركزة على توقعات - وهذا كما تعلم لا يمكن أن يؤدي لنجاح مثالي دائم مفعم بالمحبة. هذه العقيدة باختصار هي خوف متنكر بهيئة محبة.

ملاحظة: الاتجاهات الثلاثة السابقة جميعها تنصّب على إدراك توقع مستقبلي عن طريق قوة الإرادة، والأسوأ من ذلك، محاولتها بلوغ المسائل الروحية (المحبة، الفرح، السلام) عن طريق القوانين والآليات الفيزيائية. إنها، بالتعريف، تزيح عقلك وجسدك إلى التوتر، الذي يؤدي إلى إعطابك. كم من الوقت ستبقى معطوباً؟ طالما أنك تعيش تبعاً لهذه القوانين، أي طوال حياة الغالبية منا. إنها ببساطة لن تجدي!

4. **الروحانية التطبيقية.** هذه «الطريق الأقل عبوراً» تشمل أولئك القلائل الذين اتصلوا بإخلاص مع الفائق للطبيعة وتخلوا عن التحكم. أي أنهم تخلوا عن التوقعات الخارجية (لكن ليس الأمل)، ويعرفون أنهم لا يستطيعون العيش بمحبة عن طريق

قوة الإرادة وحدها. بتخليهم عن التحكم والاتصال مع المحبة، ينالون تلقائياً النعمة - طريقة الحياة الوحيدة المفعمة حقيقة بالمحبة، والقوة التي تولد نتائج حياتية فائقة للطبيعة. عندها، يمكنهم عيش اللحظة الحالية بحب، نابع من حالة داخلية مفعمة بالمحبة، وهو ما يمنحهم باستمرار النتائج الخارجية المثالية لهم. هذه المجموعة تشمل غاندي، الأم تيريزا، والكثير من الأرواح الوديعة الأخرى الأقل شهرة. أنا أعتقد أنه إذا استطاع شخص منفتح الذهن فهم الحقيقة الكاملة وإجراء التفكيك وإعادة البرمجة عن طريق الدعاء، ومضة تحول، أو أدوات الطاقة، فإنه سيختار هذا المسار بطبيعة الحال، عبر هذا الكتاب أو بدونه.

أعتقد أن هناك أناس على هذه «الطريق الأقل عبوراً» في كل أنحاء العالم، ومن كل الاتجاهات السابقة التي ذكرناها، ويجتمعون في أبنية تحمل كل أنواع الأسماء عليها. الروحانية التطبيقية تعني ببساطة عيش الحياة بقلب ينضح بالمحبة، متصل مع مصدر المحبة، ومن يتبعونها يعيشون وفق «القانون المكتوب على قلوبهم»، بغض النظر عن التربية التي نشؤوا عليها، الآلام التي يعانون منها، ما يرغبون به ولا يملكونه، أو اسم مجموعتهم.

في الواقع، من شبه المستحيل أن تعرف إن كان أي شخص يعيش وفق الروحانية التطبيقية من خلال المجموعة التي ينتمي إليها أو الكلمات التي يستخدمها. هناك طريقة واحدة لمعرفة ذلك - حين تراه «يحب بحق» ويعيش بسلام في كل الأوقات، مهما كانت ظروفه. لكن توجد طريقتان على الأقل يمكن من خلالهما أن تعرف إن كان الشخص لا يعيش وفق الروحانية التطبيقية. الأولى هي إذا كانت تنتابه مشاعر من عائلة القلق أو الغضب. حتى لو كان يتحدث دائماً عن المحبة والنور، أو يبتسم ويعانق بسهولة ويقول إنه «يحب الجميع»، يمكن بسهولة إذا

كان من أتباع العقائد المادية، أو الروحانية النظرية أن يقع فريسة للقلق، الغضب، الهياج، الإحباط، أو المحاسبة (وخاصة تجاه أتباع المجموعات الأخرى)، واحتمال إصابته بالمشاكل الصحية يكون وارداً أكثر. بناءً على ما تعلّمته في الفصل الخامس، أية عاطفة من عائلة الغضب هي إثبات على وجود هدف توتر، أو هدف قائم على الخوف يركز على ظروف خارجية تتحقق بقوة الإرادة. بمعنى آخر، أي تعبير عن القلق أو الغضب هو إشارة على أن الشخص يعيش في قلبه الروحي بحسب منظومة قائمة على مبدأ السبب/النتيجة، حتى لو لم يعترف بذلك أبداً أو لم يكن حتى يدرك ذلك.

على سبيل المثال، لاحظت من خلال تجربتي أن أتباع العقائد المادية لا يُكِنُّون مشاعر طيبة لأتباع العقائد الروحية وفي بعض الأحيان ينظرون إليهم بفوقية. كيف يمكن أن يكونوا بهذه السذاجة؟ كما يفكرون. أتباع العقائد الروحية يظهر عليهم عادة الخوف و/أو الغضب من أتباع العقائد الأخرى، وينظرون إليهم أحياناً على أنهم العدو. أما من يعيشون وفق الروحانية النظرية فإنهم بالإجمال يتقبلون الجميع باستثناء العقائد الروحانية ويُعبّرون في أغلب الأحيان عن انزعاج من ضيق أفقهم. هم يعتقدون أيضاً أنهم يعيشون وفق الروحانية التطبيقية، مع أنهم يفكرون، يشعرون، يؤمنون، ويتصرفون بحسب مبدأ السبب/النتيجة، أو قانون قائم على الخوف.

بالمقابل، البرهان على الروحانية التطبيقية هو الشعور مائة بالمائة بالحب اللامشروط والقبول، عدم المحاسبة، وما ينتج عنها داخلياً من حب، فرح، سلام، صحة، سعادة، صبر، وفهم، بغض النظر عن ظروفك وعما إذا كنت على خلاف أم وفاق مع شركتك. بحسب خبرتي، الناس الذين يعيشون الروحانية التطبيقية يحبون ويحترمون بحق أتباع جميع

المجموعات والديانات، وهم يرون أنه ليس من شأنهم محاسبة أو تغيير الآخرين، بل محبتهم بعيداً عن أية حسابات.

المؤشر الثاني على أنك لا تعيش وفق الروحانية التطبيقية هو عدم المسامحة. لم أرَ في حياتي قط مشكلة صحية إلا وكانت تنطوي على مشكلة عدم مسامحة. زميلي الدكتور بن جونسون يقول، إنه لم يرَ يوماً حالة إصابة بمرض السرطان إلا وكانت هناك مشكلة عدم مسامحة. يعاني المرء من عدم المسامحة حين يكون على درب الخوف، الفعل/رد الفعل، السبب/النتيجة، والقانون، أما المسامحة فيعيشها حين يسير على درب المحبة والنعمة. أقصد «بالمسامحة» مسامحة نفسك، مسامحة الآخرين، مسامحة الجميع - دون مطالبتهم بالتكفير عن أخطائهم.

تعرف أنك سامحت حقاً شخصاً ما حين تتقبله مائة بالمائة كشخص، من دون شروط، ومن دون مطالبته «بتصحيح خطأه». معظم من يجدون صعوبة في المسامحة، أو ببساطة يرفضون المسامحة، يعيشون تبعاً للقانون، وليس النعمة؛ وقد يميلون لتطبيق هذا المعيار على أنفسهم أيضاً. إنهم يعيشون في جحيم أرضي، لأنه ما من أحد قادر على «فعل كل شيء بالشكل الصحيح»؛ جميعنا نتعثر على الطريق. بحسب قانون السبب والنتيجة، «الوقوع في الخطأ» يعني الحصول على نتائج لا نريدها، أو نخشاها.

بالمناسبة، تقبُّل الآخر مائة بالمائة لا يعني تقبُّل سلوكه. يمكنك أن تتقبل الآخر من دون تقبُّل سلوكه. وإن كان هذا يعني شيئاً فهو أن السلوك لا يمثل حقيقة الشخص، تماماً كما أن سلوكك لا يمثل حقيقتك. إن كنا سنُحاسَب على سلوكنا، فجميعنا مدانون.

***

الروحانية التطبيقية، أو عيش اللحظة الحالية بمحبة، من المفترض بها ألا تكون مبنية على قوة الإرادة، أو على الأقل ليس بحدود أكثر مما

تحتاجه من إرادة لتنظيف أسنانك بالفرشاة. إحدى الطرق المهمة لتخفيض مستوى قوة الإرادة اللازمة كي تحب هي، بالطبع، بتفكيك حالة الخوف الداخلية وإعادة برمجة حالة داخلية من المحبة، بحيث تصبح المحبة هي حالتك الافتراضية ويمكنك العيش وفقها بكل أريحية. لكن هناك طريقة أخرى في غاية الأهمية، وهي أن تقوم بملء إرادتك بالاتصال بمصدر المحبة نفسه.

كما قلنا سابقاً في هذا الكتاب، جميع المشاكل يمكن إحالتها في الأساس لمشكلة علاقة - ومن ضمنها علاقتنا بالمحبة. لست هنا كي أعرفها لك، لكن أعتقد أن ذلك هو السبب في أن جميع الحضارات التي ظهرت عبر التاريخ كانت تعبد شيئاً أبعد من حدودها، حتى وإن لم يكن منطقياً تماماً للعقل الطبيعي. نحن نعرف في قرارة نفوسنا أننا نحتاج للمحبة ونريدها - هذا هو الأمر الأكثر أهمية. نحن نؤمن بالبعد الروحي والمحبة لأن لدينا آليات متأصلة فينا تسعى نحو المحبة - لأنه مصدر المحبة وما نحن مبرمجين أصلاً عليه، ونحتاجه أكثر من أي شيء آخر. بكلمات أخرى، نحتاج للاتصال بشاشة القلب الخاصة بالمحبة؛ إنه ملقم الشبكة.

كل ما هو موجود إجمالاً يمكن تصنيفه كتردد (طاقة) وسعة (قوة). التردد هو الشيء المُحدَّد، والسعة هي مقدار ما هو موجود منه، أو مقدار القوة التي لديه. إذاً، لنعيش بشكل مفعم بالحقيقة والمحبة، نحتاج لتردد النعمة/المحبة/الحقيقة بسعة كافية لإزالة البرمجة القائمة على الخوف/الباطل. لكي تختار المحبة، ما عليك سوى الاتصال بمصدر المحبة. إذا كنت تعتقد أنك أنت هو مصدر النعمة والمحبة، وبالتالي لا تحتاج «للاتصال» بالمصدر، سأطلب منك أن تفعل هذا: أظهر قوتك واجعل الأشياء التي تريدها في حياتك تحدث الآن، واجعل الأشياء التي لا تريدها أن تحدث أن تزول الآن. البحث السريري حول هذه المسألة

يقول إن الأشخاص الذي يعتقدون بذلك ويحاولون القيام به ينجحون بنسبة واحد في المليون تقريباً. يمكنني القول على مسؤوليتي إنك لو كنت حقاً المصدر وكنت حقاً القوة، لكانت النسبة المئوية أفضل من ذلك بكثير - شيء مثل حصولك على ما تريده يحصل فعلاً الآن بنسبة 97 بالمائة من الوقت (نفس النسبة المئوية التي ادعيث أنها نسبة نجاح المخطط الأعظم). المحبة فعلاً تزيل الخوف، والنور فعلاً يزيل العتمة، لكن لا بد من وجود ما يكفي من المحبة والنور لإزالة كمية الخوف والعتمة. مصباح القلم لا يمكنه إنارة ملعب، لكن أضواء الملعب الكاشفة يمكنها ذلك.

وجدث أني لا أمتلك القوة الكافية لإزالة برمجتي الداخلية القائمة على الخوف/الباطل أو التغلب عليها. لكني وجدت في الوقت نفسه أن المحبة في كل مكان وكل شيء، وأن لديهم من التردد والسعة المُحدَّدين أكثر بكثير مما يلزم لإزالة برمجتي القائمة على الخوف/الباطل والعيش في النور والمحبة. وبما أن المحبة كلية الوجود، يمكنني الاتصال بتلك الشبكة الروحي في أي مكان وأي زمان، والتواصل مع ما أحتاجه بالضبط.

جميعنا خُلقنا لنعيش بمحبة، فرح، وسلام. وفي النهاية، إذا لم يحدث ذلك، ستبدأ آلياتنا تصاب بالعطب. من المفترض ألا تطل استجابة الخوف برأسها إلا حين نكون في خطر محدق، وأن تتوقف فوراً بعد انقضاء الخطر. نحن نُخلَق ببرمجة مسبقة مزودة بنظام توجيه عودة (beacon homing) روحي (أو ما يسميه البعض الضمير، وما أسميه أنا بوصلة الحب. لكن إن لم نتبع نظام التوجيه هذا باستمرار ونبحث عن مصدر المحبة ونتصل به، لن يكون لدينا ما يكفي من تردد وسعة المحبة/النور، فنبدأ بالتعثُّر في الخوف/العتمة، واتباع مبدأ السبب والنتيجة في أفكار، قناعاتنا، تصرفاتنا، وفيزيولوجيتنا.

الروحانية التطبيقية تعيش في الزمن الحاضر بشكل مفعم بالمحبة والحقيقة، وتنال النعمة باستمرار. أما الروحانية النظرية، بالمقابل، فإنها تسعى «لكسب وإنتاج المحبة» عن طريق قانون الجذب. إنها تحاول الحصول على المحبة عن طريق فعل الشيء الصحيح، أو كسبها اكتساباً. العقائد الدينية أيضاً تحاول «تحقيق» المحبة من خلال مبدأ «كما تزرع تحصد»، أي الكارما أو القانون. لكن هذه الاتجاهات جميعها لا تنسجم مع طبيعة المحبة الحقيقية (الأغابي، لا الإيروس). المحبة الحقيقية «حرة» ولا يمكن كسبها - أو خسارتها. ولا يؤثر عليها أبداً كم أنت جيد أو سيئ.

لا تُسيء فهمي. إن مبدأ السبب والنتيجة (أو الكارما، أو قانون نيوتن الثالث عن الحركة) حقيقي قطعاً؛ وهو يعمل طوال اليوم وفي كل يوم في العالم الفيزيائي، تماماً مثل الجاذبية. إنه قانون طبيعي موجود الآن ومنذ الأزل. لكن برأيي الشخصي، النعمة هي ببساطة قانون أسمى. إنها، في الواقع، المعاكس تماماً لمبدأ الفعل/رد الفعل، المحفز/الاستجابة، وما تزرعه تحصده. إنها تعني نيل الخير من المحبة، بغض النظر عما إذا كنت تستحقه. النعمة هي الخيار الوحيد الذي يمكن أن تختاره المحبة كموضوع لحبها: المسامحة، الرحمة، الفرصة للبدء مجدداً بصفحة جديدة والمحاولة ثانية. نيل النعمة يتطلب التخلي عن التركيز على العالم المادي الفيزيائي وتحقيق الإنجازات بواسطة قوة الإرادة. إنه يتطلب الاتصال بالمصدر والتخلي عن التحكم لصالح المعتقد/الأمل/الإيمان/الثقة، بدلاً من محاولة أن تكون المصدر لنفسك (الأمر الذي يحصرك في إطار قوة إرادتك). النعمة تلغي قانون السبب والنتيجة الطبيعي وهي محكومة بالمحبة الروحية ومتناغمة معها.

شاهدت مقابلة أجريت مؤخراً مع بونو (المغني الأول في فرقة يو تو «U2»)، ناقش فيها هذه القضية بالذات. كنت من المعجبين به لسنوات،

ولهذا رحت أقرأ بحماسة رأيه في هذا الموضوع. قال إنه لو أتيح له الخيار، فإنه لن يرغب في الحصول على ما يستحقه بناءً على الكارما/ قانون الجذب. إنه يرغب في الحصول على ما لا يستحقه - النعمة.

النعمة تنطوي على مفارقة، تماماً مثل النجاح. عليك أن تتخلى عن الحاجة إلى ما تريده وعن السعي إليه لكي تحصل عليه. أما الكارما فمتناغمة مع الطريقة التي يعمل وفقها كل شيء في الكون الفيزيائي؛ إنها صحيحة بحسب المنطق والعقل، نظامنا القانوني، وفكرتنا عن المساواة والعدل. النعمة - ليست فقط نيل ما هو جيد، بل الأفضل بالمطلق، بغض النظر عما نفعله - تنقض جميع هذه القوانين الفيزيائية والمنطقية. إلا أنها لا توحي بأنها منطقية، وتبدو مستحيلة لمعظم الناس الذين أشرحها لهم. إنها غير طبيعية! إذا كانت النعمة موجودة، ستكون خارج آليات العمل الطبيعية للكون. لا بد أن تكون فائقة للطبيعة. بكلمات أخرى، لا بد أن تكون معجزة.

أصبت! هذا صحيح تماماً. النعمة هي معجزة - كما هي المحبة معجزة. إنها فائقة للطبيعة ودليل على وجود البعد الروحي. فكّر بالأمر: ما الذي يجعلك تختار من دون تفكير القيام بالكثير من الأمور التي يدفعنا الحب للقيام بها؟ في حالة الزواج وإنجاب الأولاد، مثلاً، الحب يسبب لنا ألماً ما كنا لنعيشه لولا ذلك، يكلفنا مئات آلاف الدولارات، ويسلبنا حريتنا للقيام بما نريد القيام به عندما نريد. لا بد أننا اخترنا الحب لسبب غير منطقي، لا يتبع القوانين الطبيعية. وهناك سبب: لدينا إدراك داخلي أصيل يفوق الكلمات بأنه الشيء الوحيد الذي يمكن أن يمنحنا أقصى ما نريده ونحتاجه من صميم كياننا.

هذه الحياة هي إذاً نوع من الاختبار. هل ستتبع القوانين الطبيعية، أم القوانين الروحية؟ هل تختار الخوف أم المحبة؟ هل تعيش وفق مبدأ الفعل/رد الفعل أم وفق النعمة؟ الخيار لنا، مع مئات الفرص المختلفة

للاختيار في كل يوم. لا يمكننا أبداً أن نكون كاملين، لكن يمكننا أن نكون على المسار الصحيح.

***

فهمنا للطبيعة الروحانية والتطبيقية للمحبة والخوف يغير بالكامل مفهومنا عن الحرية والعبودية. حين أعيش وأتصرف بطريقة مفعمة بالكامل بالمحبة والنور، يمكنني أن أفعل أي شيء أريده، وسيكون صحيحاً. لكن حين أعيش في الخوف والعتمة، سيكون أي شيء أفعله (بدافع الخوف) خاطئاً. أي شيء لا نفعله بمحبة سيجلب لنا نتائج عفنة - لا يمكن أبداً أن ينتج عنه ما نريده «حقاً». لكن أي شيء نفعله بمحبة سيجلب لنا النتائج المثالية في حينها، حتى لو كانت نتائج لم نتخيلها أبداً. في الواقع، إنها الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تحقق لنا نتائج مثالية في حياتنا.

لكن حين تختار أية عقيدة مبنية على الخوف، أو قانون السبب والنتيجة، فأنت تختار العبودية، لأنك فعلياً تختار السعي للكمال. والأسوأ من ذلك، أنك يجب أن تكون ناجحاً في سعيك للكمال - ويمكن لأي معالج أو أخصائي نفساني أن يخبرك كم هي قليلة الأشياء التي يمكن أن تكون مؤذية داخلياً بقدر ما يفعل السعي للكمال، بسبب كم التوتر الهائل الذي يسببه. لماذا؟ ليس فقط لأنك تركّز على صنع ظروف خارجية باستخدام قوة الإرادة (وهذا يقود، كما تعلم، للفشل)، بل لأن عليك أن تفعل ذلك لدرجة الكمال! المرة القادمة التي لا تتمكن فيها من ذلك قد تسبب لك الإصابة بالسرطان، أو الفشل. وتتحدث عن التوتر! يوجد مليارات الأشخاص الرائعين طيبي النوايا يقعون دون علم منهم ضحايا لأحد أقدم القوانين في الكون. وأعتقد أن السبب في ذلك هو أنهم يتربون على معتقد روحاني قائم على الخوف، وبعدها يلقون به بعيداً ويبحثون عن طريق أفضل. هذا هو تماماً مفهوم السبب والنتيجة،

إنما بحلة جميلة مزينة. لكن ذلك يجعلنا عبيداً للنتائج النهائية ويؤدي بنا إلى الفشل، تماماً مثل المعتقدات الروحانية القائمة على الخوف. المحبة الحقة والنعمة تحرراننا من النتائج النهائية. حين نعيش وفق أقوى من قوة الإرادة يصبح تركيزنا من الداخل على المحبة في اللحظة الحالية، وليس على النتائج النهائية. لسنا بحاجة لفعل أي شيء لدرجة الكمال، بل إننا لسنا بحاجة لفعله بشكل جيد. فلدينا عدد لا نهائي من بطاقات «اخرج من السجن حراً»، لأن المحبة تغفر لنا كل خطأ، كل انزياح، وكل خيار فيه أرجحية للخوف على المحبة - حتى عندما يكون مقصوداً ونعرف أن باستطاعتنا أن نفعل أفضل من ذلك. تلك هي الحرية الحقيقية.

أنا أتمنى وأدعو لكي تفكّر في اتخاذ القرار بالعيش وفقاً للنعمة والمحبة والروحانية التطبيقية! فعلتها سابقاً، لكني لا يمكن بأي شكل من الأشكال أن أعود ثانية للقانون والكارما.

***

يشهد العالم منذ سنوات تحولات أصولية، وأنا أراقب ذلك عن كثب منذ عشرين عاماً. في الواقع، لا يزال ذلك يحدث منذ قرون، لكن يبدو أنه يتسارع حالياً ويندفع نحو نهاية حتمية. سأسمي هذا التحول الأصولي استقطاباً للنور والعتمة. العتمة في العالم تصبح أكثر كثافة وآخذة في الانتشار. لكن كذلك هو الأمر بالنسبة للنور. الخوف ينمو بقفزات واسعة، ويجنّد عشرات آلاف المتحولين الجدد كل شهر، والمحبة تفعل الشيء نفسه. الباطل والنزعة للمحاسبة يتخذان وضعية الهجوم أكثر من أي وقت مضى، وكذلك الأمر بالنسبة للحقيقة والتقبل بدون محاسبة. الأمل أن تكون ميالاً لأحد هذين القطبين وليس للآخر. فأنا أرى أن السياسة، المعتقد الروحاني، الاستثمار، العرق، اللون، والقومية من كبار المذنبين وهي ملاجئ للعتمة.

إذا آمنت بالمحبة والتقبّل، لا يمكنك أن تحاسب الآخرين على اختيارهم الخوف والرفض. لأنك إذا فعلت، سترتكب الإثم نفسه الذي تحاسبهم عليه. المحاسبة ترتبط دائماً بالمقارنة. والمقارنة ترتكز دائماً تقريباً على عدم الاطمئنان و/أو تدني المكانة. انطلاقاً من هاتين المشكلتين، نقوم بمقارنة أنفسنا بالآخرين ويتولد لدينا شعور بالفوقية أو الدونية. هذا يجعلنا نحكم على النتائج التي نحتاجها كي نكون على ما يرام ونحاول التحكم بالأحداث والناس للوصول إلى تلك النتائج. كل هذا يقوم على الحاجة، لا على السلام - ولا تنسى أن الحاجة تقوم دائماً تقريباً على الخوف.

إذا كنا نشعر في قرارة أنفسنا بالطمأنينة والأمان، لن نشعر بحاجة للمقارنة كي نحط من قدر الآخرين أو نرسخ صورة ما، أو للتدخل من أجل الحصول على نتيجة نهائية معينة. لكن يمكن، في بعض الأحيان، أن تكون المقارنة مفيدة.

إجمالاً، لا يمكننا أن نرتاح، أو نشعر بالسلام، لأننا نشعر بتدني المكانة وعدم الاطمئنان؛ نشعر في داخلنا بأننا لسنا «على ما يرام»، وأن هناك شيئاً ما مفقود. وهكذا نشعر بأن علينا الاستمرار في المحاولة خارجياً لنصبح على ما يرام داخلياً، وهذا هو جوهر العيش في الحاجة. لكن حين نكون على ما يرام داخلياً (أي أننا نشعر بالمكانة والطمأنينة)، يمكن لنا أن نكون على ما يرام مع أي ظروف خارجية، حتى لو لم تكن تلك التي نفضلها. الشيء الوحيد الذي يمكن أن يجعلنا نشعر أننا على ما يرام داخلياً هو تفكيك الخوف من برمجتنا، الاتصال بالمحبة، واختيار طريق المحبة والنور في اللحظة الحالية وبشكل دائم.

بحسب خبرتي، واحد في المائة فقط منا يختار طريق المحبة والنور، بينما يختار التسعة والتسعون في المائة الآخرون طريق الخوف والعتمة (عن غير عمد، غالباً). فكيف تعرف ما هو الطريق الذي اخترته؟ ستعرف

أنك اخترت طريق الواحد بالمائة إذا كنت تعيش السلام والفرح، والمحبة والتقبّل تجاه الجميع بغض النظر عن ظروفهم أو سلوكهم. إرثك سيكون هو الطرف الذي ستختاره، ليس في الماضي، بل من الآن فصاعداً!

كيف ستعرف أي طرف سيفوز؟ أو لنقلها بطريقة أخرى، أي طرف يحقق النتائج الأفضل؟ قال غاندي منذ زمن «طريق الحقيقة والمحبة يفوز دائماً»، وسوف يفوز في النهاية في هذه المعركة الحالية أيضاً. إذاً، إذا كنت غير مسامِح، نسبة تقبلك أقل من مائة بالمائة، أو تحاسب الآخرين، فقد اخترت أن تعيش تحت سقف القانون وأنت المذنب وفي الطرف الخاسر، حتى لو كنت تفعل تلك الأشياء باسم «المحبة والنور».

إذا تجاوبت مع هذه المبادئ التي تقوم عليها الروحانية التطبيقية، واخترت أن تعيش حقاً بالمحبة/النور/النعمة، ما هو الشيء التالي الذي عليك فعله؟ حسنٌ، الخطوة الأولى هي أقوى من قوة الإرادة. تحتاج للمرور في ومضة تحول، أو عمليات تفكيك وإعادة برمجة، لكي تصبح قادراً على العيش بمحبة، وبعدها تبدأ بعيش اللحظة الحالية بطريقة مفعمة بالمحبة، وأنت متصل داخلياً بالمحبة بشكل دائم. لكن حتى بعد أن تختار العيش بمحبة في اللحظة الحالية وتصبح قادراً على ذلك، وعلى الاتصال بالمصدر، هذا لا يعني أن الاختيار بين طريق المحبة وطريق الخوف سهل دائماً. ستعترض في كل يوم مئات المواقف المختلفة التي لا يكون فيها الخط الفاصل بين طريق المحبة وطريق الخوف واضحاً تماماً. وتجربتي تؤكد ذلك. في الواقع، منذ خمس وعشرين عاماً وأنا أعمل بكل خشوع على توثيق مئات الأحداث اليومية العملية التي تندرج تحت هذا العنوان وأحاول إيجاد حلول لها، وذلك كُرمى لعيون ولدي هاري وجورج. أعرف أنهما سيصبحان يوماً ما راشدَين، فإذا شاءت الأقدار ألا أكون بجانبهما، سيجدان على الأقل دليلاً

إرشادياً مني حول كيفية العيش وفق هذا النوع من الروحانية التطبيقية. سمَّيت هذا الدليل «القوانين الروحية للطبيعة». لكن هذا موضوع نقاش لوقت آخر. أما الآن، فأطلب لك في أدعيتي المحبة، النور، والنجاح، في كل يوم وفي كل طريق!

موارد إضافية

للوصول إلى أدوات مجانية (بما فيها اختبار كاشف مشاكل النجاح على الوب)، ومقاطع فيديو توضيحية حول كيفية استخدام الأدوات الثلاث، ومقاطع صوتية، وتلميحات، ومحتويات مُحدَّثة باستمرار حول استخدام أقوى من قوة الإرادة لتحقيق النجاح في الحياة، يمكنك زيارة الموقع com.thegreatestprinciple.www.

يمكنك هناك أيضاً أن تتعرف على أدوات أخرى طوَّرها الدكتور أليكس لويد، مثل:

أ. **Codes Healing The** (شيفرات الشفاء)، التي ساهمت بشكل كبير في إنقاذ هوب زوجة أليكس من اكتئاب حاد، تُركِّز على شفاء مصدر المشاكل الصحية. ويمكنك أيضاً أن تتعلم كيف تستخدم شيفرات الشفاء مع كتاب شيفرات الشفاء الذي ألفه أليكس بالتعاون مع الدكتور بن جونسون.

ب. برنامج **Codes Success The (شيفرات النجاح):** يسير على نهج أقوى من قوة الإرادة نفسه، لكن بمقاربة وأدوات مختلفة. هذا البرنامج يُقدِّم عملية أخرى مدعمة بمدفع بازوكا لشفاء مشاكل النجاح المصدرية المشروحة في هذا الكتاب.

ج. **Key Master The (المفتاح الرئيسي):** أيضاً يتبع مبادئ هذا الكتاب ويعتمد مقاربات مستقلة للعقل، والجسد، لكن بصيغة إلكترونية. المفتاح الرئيسي يتناغم تماماً مع أقوى من قوة الإرادة.

ملاحظة: مع المعلومات المطروحة في هذا الكتاب، لن يحتاج غالبيتكم لهذه الأدوات. لكن إذا أردتها، فهي متاحة. إن مخطط النجاح

في المخطط الأعظم هو صندوق عدة مُجهَز بالكامل، وهذه البرامج الإضافية هي مثل مدفع بازوكا إضافي.

انتهى

---

[1] لمعرفة مزيد عن رحلة شفاء هوب ومجموعة من الأدوات المختلفة ساعدت في شفاء كثيرين من الأعراض الجسدية والعاطفية على مستوى العقل الباطن، يمكنك الإطلاع على كتابي الأكثر مبيعا) The Healing Code شيفرة الشفاء(، الذي كتبته بالتعاون مع الدكتور بن جونسون .أما بالنسبة إلى من اطلعوا عليه وتساءلوا لماذا لم تستخدم زوجتي أقوى من قوة الإرادة لمساعدتها على الشفاء من مرضها .أولاً، لم يكن جاهزاً تماماً بعد، واستغرقني الأمر سنوات عدة لتطويره بشكل يمكن استخدامه عملياً، وكنت لا أزال في مرحلة اكتشاف وتطوير اثنتين من الأدوات الثلاث المشروحة في هذا الكتاب .لكن ربما الأهم من ذلك، أنني جربت أشياء كثيرة معها أثناء تطوير أقوى من قوة الإرادة) ولم ينفع أي منها(، ويمكنني أن أتفهم ذلك كونها كانت تحاول معالجة الأمور بطريقتها الخاصة .وبعد فترة غير طويلة خرج كتاب شيفرة الشفاء.

[2] أظهرت دراستان بطريقة التعمية المزدوجة) يال،2006 ، وجامعة كولورادو، (2010 أن التأكيدات يمكن أن تساعد في ردم الهوة بين الجنسين وبين الأعراق في التحصيل الأكاديمي .فبحسب القوانين الروحية للطبيعة، إذا قلت حقائق إيجابية عن نفسك، من الطبيعي أن يتحسن أداؤك، خاصة إذا كنت في حالة من الخوف أو التوتر سابقاً.

[3] الدكتور ميتسو هيراماتسو، عالم في مختبر الأبحاث المركزي في هاماماتسو فونيكس في اليابان، قاد فريق أبحاث اكتشف أن أيدينا تشع طاقة) على شكل ضوء، أو فوتونات (أكثر من أي جزء آخر من الجسم، بحسب ما كشفه عداد الفوتونات .وفي دراسة نُشرت في مجلةJournal of Photovhemistry and Photobiology B: Biology، أكدوا أيضاً الكشف عن فوتونات تنبعث من الجبهة ومن باطن القدم.

[4]	قد تتساءل عن هذه الحقيقة لكون الكثير من الحيوانات تقتل بعضها بشكل عادي، لكن هذا بدافع الغريزة .إنها تفعل تماماً ما هو مقدر لها أن تفعله، وما هي مبرمجة لفعله .إلا أن ذلك لا يُعتبر برمجة سليمة في حالة البشر.

